

Studi Fenomenologi Gaya Hidup Sehat dan Strategi Pencegahan Stunting di Wilayah Perdesaan

Bekti Handayani*¹, Trijani Moedjiherwati²
^{1,2} Universitas Bhakti Kencana Serang, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Taktakan Jl. Komp. Makmur Jaya No.KM.1, Drangong, Kec. Taktakan, Kota Serang, Banten 42162

Korespondensi penulis : bekti.handayani2021@gmail.com*

Abstract: *This study aims to understand the perception of rural communities in efforts to prevent stunting through a healthy lifestyle in rural areas. This is because the high prevalence of stunting in rural areas is also influenced by lifestyle, minimal access to nutrition, and low public understanding of public health. This study involved three subjects who were breastfeeding mothers living in rural areas of Serang Regency. This study used a phenomenological study approach with the Interpretative Phenomenological Analysis analysis method. Data were obtained through in-depth interviews and observations with categories based on statements from research subjects who carry out daily activities according to the character of the local rural community. The research subjects stated that the perception of rural communities in preventing stunting through a healthy lifestyle is still influenced by cultural factors, education levels, and limited access to health information. This study found that the majority of rural communities believe that strengthening a healthy lifestyle can help prevent stunting in rural areas. Various innovations are needed to strengthen education, socialization and understanding of village citizens regarding a healthy lifestyle in preventing stunting. This study also found that the role and involvement of community leaders also greatly contributed to building collective awareness of a healthy lifestyle for preventing stunting in rural areas.*

Keywords: *Stunting; Healthy Lifestyle; Rural Communities.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi masyarakat perdesaan dalam upaya pencegahan stunting melalui gaya hidup sehat di wilayah perdesaan. Hal itu dikarenakan tingginya prevalensi stunting di daerah perdesaan ikut dipengaruhi oleh gaya hidup, minimnya akses terhadap gizi, serta rendahnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan masyarakat. Penelitian ini melibatkan tiga subjek yang merupakan ibu menyusui yang tinggal di wilayah perdesaan Kabupaten Serang. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi fenomenologi dengan metode analisis *Interpretative Phenomenological Analysis*. Data diperoleh melalui metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi dengan kategori berbasis pernyataan subjek penelitian yang menjalankan aktivitas keseharian sesuai dengan karakter masyarakat lokal perdesaan. Subjek penelitian menyatakan bahwa persepsi masyarakat perdesaan dalam pencegahan stunting melalui gaya hidup sehat masih dipengaruhi oleh faktor budaya, tingkat pendidikan, dan keterbatasan akses informasi kesehatan. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas masyarakat desa meyakini bahwa penguatan gaya hidup sehat dapat ikut mencegah stunting di wilayah perdesaan. Diperlukan beragam inovasi untuk memperkuat edukasi, sosialisasi dan pemahaman kewargaan desa perihal gaya hidup sehat dalam pencegahan stunting. Penelitian ini juga menemukan bahwa peran dan keterlibatan para tokoh masyarakat juga sangat berkontribusi dalam membangun kesadaran kolektif perihal gaya hidup sehat bagi pencegahan stunting di perdesaan.

Kata Kunci: Stunting; Gaya Hidup Sehat; Masyarakat Perdesaan.

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut WHO, anak dikategorikan mengalami stunting apabila tinggi badan berada di bawah dua standar deviasi dari median pertumbuhan anak yang sehat (Handayani et al., 2024). Stunting terjadi akibat kurangnya asupan gizi yang memadai dalam periode 1000

hari pertama kehidupan, yaitu sejak konsepsi hingga usia dua tahun. Periode ini merupakan waktu yang kritis untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Stunting dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan gizi, infeksi berulang, ketidakmampuan untuk mengakses makanan bergizi, dan faktor lingkungan seperti sanitasi yang buruk. Stunting sering kali dianggap sebagai indikator kronis malnutrisi yang mencerminkan kekurangan gizi dalam jangka panjang. Penurunan pertumbuhan yang terjadi pada anak yang mengalami stunting tidak hanya berpengaruh pada tinggi badan, tetapi juga pada perkembangan mental dan fisik anak secara keseluruhan.

Oleh karena itu, stunting tidak hanya terkait dengan masalah fisik, tetapi juga dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak hingga dewasa. Dampak stunting sangat luas dan kompleks, mencakup berbagai aspek kesehatan fisik, perkembangan kognitif, dan dampak sosial-ekonomi di masa depan. Secara fisik, anak yang mengalami stunting lebih berisiko terkena penyakit infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang tidak berkembang secara optimal. Dampak yang ditimbulkan oleh stunting pada masa anak-anak dapat memengaruhi kemampuan anak untuk belajar dan berkembang secara kognitif. Dengan kata lain, anak yang mengalami stunting memiliki kecerdasan yang lebih rendah dan keterlambatan dalam perkembangan bahasa serta keterampilan motorik dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami stunting (Zakiyya et al., 2021). Sementara dampak jangka panjang dari stunting juga sangat signifikan bagi perekonomian. Anak yang mengalami stunting berisiko memiliki produktivitas yang lebih rendah saat dewasa, yang dapat berpengaruh pada penghasilan dan kualitas hidup individual. Pada konteks nasional, prevalensi stunting yang tinggi dapat memperburuk masalah kemiskinan dan memperlambat pertumbuhan ekonomi. Oleh karena itu, penurunan angka stunting menjadi salah satu indikator penting dalam mencapai pembangunan yang berkelanjutan, karena stunting tidak hanya memengaruhi kesehatan individu tetapi juga kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Permatasari et al., 2023).

Salah satu faktor utama penyebab stunting di perdesaan adalah kurangnya asupan gizi yang memadai, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak konsepsi hingga usia dua tahun. Pada periode kritis ini, kebutuhan nutrisi anak sangat tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal. Mayoritas daerah perdesaan, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi menjadi masalah utama. Banyak keluarga di perdesaan yang masih bergantung pada pola makan berbasis karbohidrat sederhana dan kurangnya variasi makanan yang mengandung mikronutrien penting seperti vitamin dan mineral. Pola makan ini berakibat kekurangan gizi mikro yang penting bagi pertumbuhan anak, seperti vitamin A, zat besi, dan zinc, yang sangat penting untuk perkembangan sel dan jaringan

tubuh. Keterbatasan akses ke sumber pangan bergizi juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi. Terlebih mayoritas keluarga di perdesaan sering kali menghadapi kesulitan finansial yang menghambat untuk bisa membeli makanan sehat dan bergizi (Kanah, 2020).

Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang seimbang turut memperburuk masalah ini. Tanpa adanya pendidikan gizi yang memadai, banyak orang tua di perdesaan tidak menyadari pentingnya variasi dalam asupan makanan dan cenderung memilih makanan yang murah, mudah didapat, namun rendah kandungan nutrisi. Sementara itu, akses terhadap layanan kesehatan yang terbatas juga merupakan faktor signifikan dalam penyebab stunting di perdesaan. Di banyak wilayah perdesaan, fasilitas kesehatan yang memadai sulit dijangkau, termasuk ketersediaan tenaga medis yang terlatih juga masih sangat terbatas. Hal ini berdampak pada kemampuan ibu untuk memperoleh informasi dan dukungan terkait pemeliharaan kesehatan anak, terutama dalam hal pemberian ASI eksklusif, imunisasi, serta pengelolaan masalah gizi. Akses yang terbatas ini berkontribusi pada tingkat kekurangan gizi yang lebih tinggi, serta meningkatnya risiko infeksi yang dapat memperburuk kondisi stunting (Bhutta et al., 2013). Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pentingnya perawatan kesehatan anak di perdesaan juga memperburuk masalah tersebut. Banyak keluarga di daerah terpencil yang belum mendapatkan informasi yang cukup tentang pentingnya pemantauan tumbuh kembang anak dan pencegahan penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan balita.

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang lebih baik dan akses yang lebih luas terhadap fasilitas kesehatan di daerah perdesaan menjadi hal yang sangat penting untuk dipertegas. Kondisi sanitasi dan kebersihan yang buruk di perdesaan juga merupakan faktor penyebab stunting yang tidak dapat diabaikan. Banyak daerah perdesaan yang masih menghadapi masalah sanitasi, seperti kekurangan akses terhadap air bersih, fasilitas pembuangan limbah yang tidak memadai, dan tingginya angka penyakit yang ditularkan melalui air (*waterborne diseases*). Penyakit infeksi seperti diare dan infeksi saluran pencernaan lainnya, yang sering kali terjadi akibat sanitasi yang buruk, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menyebabkan anak-anak menjadi rentan terhadap stunting. Infeksi yang berulang memperburuk status gizi anak, karena tubuh yang terus-menerus berjuang melawan infeksi membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi untuk pulih (Rokhman & Nana, 2020).

Selain itu, rendahnya tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan sanitasi pribadi juga memperburuk masalah tersebut. Penyuluhan mengenai praktik hidup sehat dan sanitasi yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di perdesaan. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebersihan dan gaya hidup sehat berkontribusi pada penurunan angka penyakit infeksi dan mendukung

pemulihan status gizi anak yang lebih baik. Kendati demikian, dalam konteks perdesaan gaya hidup sehat belum menjadi hal utama. Dalam konteks ini gaya hidup sehat merujuk pada serangkaian kebiasaan yang mendukung kesehatan tubuh dan mencegah berbagai masalah kesehatan, terutama stunting. Gaya hidup sehat meliputi pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, perawatan kesehatan yang optimal, serta lingkungan yang mendukung. Dalam konteks pencegahan stunting, gaya hidup sehat berperan penting karena mencakup kebiasaan yang dapat memperbaiki status gizi individu, khususnya pada anak-anak dan ibu hamil. Asupan gizi yang memadai pada 1000 hari pertama kehidupan (sejak konsepsi hingga dua tahun pertama) sangat penting untuk perkembangan fisik dan kognitif anak (Hartini et al., 2023).

Selain itu, gaya hidup sehat juga termasuk pentingnya kebersihan dan perawatan kesehatan yang baik. Faktor-faktor ini sangat penting dalam meminimalkan risiko stunting, terutama di daerah yang rentan seperti perdesaan, yang sering kali memiliki keterbatasan akses terhadap sumber daya kesehatan dan gizi yang memadai. Tingginya angka stunting di wilayah perdesaan karena akses terbatas ke layanan kesehatan serta buruknya pemberian pola makan pada anak, kebiasaan sanitasi yang tidak tertata dengan baik, serta status ekonomi keluarga. Oleh sebab itu, masyarakat perdesaan yang menerapkan pola hidup sehat, termasuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan, memiliki peluang lebih besar untuk mencegah stunting, mengingat hubungan antara sanitasi, kebersihan, dan status gizi yang optimal. Pencegahan stunting sangat bergantung pada gaya hidup sehat yang dimulai dengan kebiasaan makan yang baik dan akses ke layanan kesehatan yang memadai. Salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat adalah pemberian ASI eksklusif pada bayi selama enam bulan pertama kehidupan. ASI eksklusif mengandung nutrisi yang lengkap dan mudah dicerna, serta memiliki berbagai manfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi (Permatasari et al., 2023).

Pemberian ASI sangat berperan penting dalam mencegah infeksi, yang sering kali menjadi faktor penghambat pertumbuhan anak. Setelah enam bulan, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi menjadi kunci untuk mendukung pertumbuhan anak yang optimal. MPASI yang tepat mengandung sumber protein hewani dan nabati, sayuran, buah-buahan, dan karbohidrat kompleks, yang akan menyediakan nutrisi penting bagi anak yang sedang berkembang. Pola makan yang buruk dan kurangnya asupan mikronutrien dapat memperburuk status gizi anak dan meningkatkan risiko stunting. Selain masalah gizi, kebersihan lingkungan juga berperan penting dalam pencegahan stunting. Sanitasi yang buruk dan akses terbatas terhadap air bersih meningkatkan risiko infeksi pada anak-anak, yang pada gilirannya dapat mengganggu penyerapan nutrisi. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran

mengenai pentingnya kebersihan lingkungan dan sanitasi sangat penting dalam upaya pencegahan stunting. Selain pola makan dan kebersihan, aktivitas fisik yang cukup juga merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang berperan dalam pencegahan stunting.

Beberapa penelitian perihal strategi pencegahan stunting secara berkelanjutan telah banyak dilakukan meskipun belum menciptakan dampak yang signifikan akibat perilaku kewargaan (Handayani et al., 2024). Kendati demikian, beragam upaya pencegahan stunting berbasis edukasi dan sosialisasi terus dilakukan (Rahagia et al., 2023). Oleh sebab itu diperlukan, strategi pencegahan yang efektif dan berkelanjutan (Handayani et al., 2024). Strategi tersebut dapat dimulai dengan pemberian edukasi gizi kepada ibu hamil dan menyusui (Hidayat & Fatkhanudin, 2024). Strategi lain bisa juga dengan pendekatan holistik yang mencakup intervensi gizi, edukasi kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat. Hal itu karena kesadaran kolektif terhadap pentingnya gizi seimbang dan kebersihan lingkungan cenderung memiliki prevalensi stunting yang lebih rendah (Susilo, 2022). Hal tersebut termasuk peningkatan kesadaran akan pentingnya sanitasi sehat dalam pencegahan stunting (Arring & Winarti, 2024).

Kendati demikian, dalam pencegahan stunting di perdesaan masih banyak menemui berbagai hambatan (Widaryanti et al., 2023). Dengan kata lain, dalam memperkuat strategi pencegahan stunting tentu tidak hanya dilakukan secara persuasif, tetapi juga bisa memanfaatkan digitalisasi seperti pemanfaatan media sosial (Arianto & Handayani, 2023). Selain itu juga diperlukan strategi intervensi pencegahan stunting berbasis lingkungan (Aprihatin, 2023). Termasuk dalam konteks perdesaan diperlukan beragam inovasi pencegahan stunting (Utami & Ainy, 2023). Berbagai inovasi dalam pencegahan dilakukan oleh warga desa seperti pemanfaatan buah kolang kaling maupun pemanfaatan daun kelor dalam pencegahan stunting (Zannatunnisya et al., 2024). Selain itu ada pula Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi (Lestari et al., 2023). Dalam konteks ini juga diperlukan beragam program pemberdayaan masyarakat seperti pelatihan cuci tangan untuk pemahaman perihal sanitasi berbasis lingkungan dalam mencegah generasi stunting (Nugrohowati & Koesoemo, 2021). Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi dengan optimalisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam pencegahan stunting di perdesaan (Palupi et al., 2021).

Beberapa studi tersebut semakin menegaskan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sangat mempengaruhi upaya pencegahan stunting (Kristanto et al., 2024). Akan tetapi, penguatan gaya hidup di wilayah perdesaan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan ekonomi. Terlebih, masyarakat perdesaan cenderung mengandalkan pola makan tradisional

yang kaya akan karbohidrat, tetapi rendah protein dan mikronutrien. Tingkat pendidikan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang serta aktivitas fisik juga sangat mempengaruhi upaya pencegahan stunting (Kuswanti & Azzahra, 2022). Dengan begitu, dalam konteks perdesaan diperlukan kolaborasi dari berbagai pemangku kepentingan. Akan tetapi keberhasilan program ini sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat dan dukungan dari perangkat desa. Beberapa studi terdahulu tersebut semakin menegaskan bahwa strategi pencegahan stunting telah banyak dilakukan dengan berama inovasi. Akan tetapi elaborasi dari studi terdahulu belum menysasar pada aspek pengalaman individual kewargaan desa dalam membangun gaya hidup sehat yang kemudian berdampak pada pencegahan stunting. Oleh sebab itu penelitian ini ingin mengetahui bagaimana gaya hidup sehat berdampak pada upaya pencegahan stunting di wilayah perdesaan?

2. KAJIAN TEORITIS

Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat merupakan serangkaian kebiasaan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Konsep ini mencakup berbagai aktivitas, seperti mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, menjaga kualitas tidur, dan mengelola stres secara efektif. Upaya untuk menerapkan gaya hidup sehat tidak hanya bertujuan mencegah penyakit tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks ini, pola hidup sehat memainkan peran penting dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Putri & Puspitasari, 2024). Pola makan yang sehat menjadi elemen fundamental dalam gaya hidup sehat. Nutrisi yang seimbang, termasuk konsumsi protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai, membantu tubuh berfungsi secara optimal. Dengan begitu, keseimbangan energi, kesehatan fisik bergantung pada keseimbangan antara asupan energi dari makanan dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik (Zuhriyah & Indrawati, 2021). Pola makan yang tepat juga dapat mengurangi risiko obesitas, yang sering kali menjadi faktor pemicu berbagai penyakit kronis. Selain pola makan, aktivitas fisik berkontribusi besar dalam mendukung gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya membantu menjaga kebugaran tubuh tetapi juga memiliki manfaat psikologis, seperti meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.

Pencegahan Stunting

Stunting merupakan kondisi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh malnutrisi kronis, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah standar normal

untuk usianya, yang diukur berdasarkan standar pertumbuhan anak yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (Handayani et al., 2024). Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, motorik, dan imunitas anak. Stunting dapat didefinisikan sebagai gangguan pertumbuhan linier yang mencerminkan kondisi malnutrisi jangka panjang dan sering kali terjadi selama periode 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Stunting merupakan indikator utama ketimpangan kesehatan yang menunjukkan ketidakmampuan anak untuk mencapai potensi pertumbuhan yang optimal. Stunting juga sering dikaitkan dengan faktor-faktor sosioekonomi, seperti kemiskinan, akses terhadap layanan kesehatan yang buruk, serta sanitasi yang tidak memadai. Stunting memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup anak (Permatasari et al., 2023). Oleh sebab itu diperlukan pencegahan stunting melalui intervensi gizi spesifik yang bertujuan untuk mengatasi langsung penyebab malnutrisi pada anak. Strategi pencegahan lain dengan intervensi gizi sensitif yang melibatkan sektor-sektor di luar kesehatan untuk mendukung upaya perbaikan gizi (Handayani et al., 2024).

3. METODE PENELITIAN

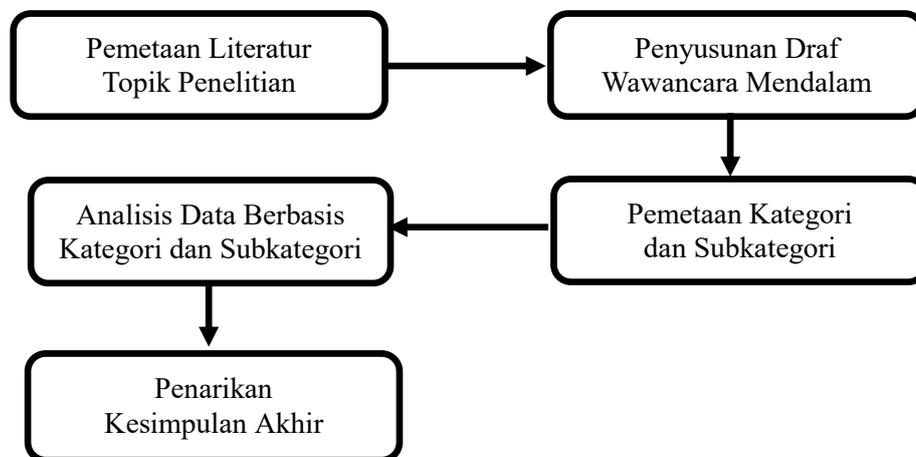
Dalam mengelaborasi perihal gaya hidup sehat sebagai strategi pencegahan stunting digunakan pendekatan studi fenomenologi. Pemilihan studi fenomenologi lebih untuk mempertegas pengalaman individual dari para subjek yang merupakan ibu menyusui. Selain itu, pemilihan metoda studi fenomenologi karena bertujuan ingin mengelaborasi dua dimensi dari apa yang dialami oleh subjek atau informan dan bagaimana informan tersebut memaknai pengalaman individual (Arianto & Handayani, 2024). Dalam konteks penelitian kualitatif, metoda studi fenomenologi dikenal dimensi yang berbasis pengalaman faktual dari sosok subjek yang bersifat objektif. Selanjutnya juga ada dimensi yang bersifat subjektif tetapi harus mengedepankan prinsip utama fenomenologi sebagai pedoman dalam mengelaborasi data berbasis pengalaman para subjek (Arianto & Handayani, 2022). Dengan begitu, metoda studi fenomenologi bertujuan ingin mengelaborasi berbagai pengalaman pribadi secara komprehensif dari para informan yang merupakan ibu menyusui di wilayah perdesaan. Dengan kata lain, metoda studi fenomenologi ingin mengelaborasi berbagai pengalaman secara komprehensif para ibu menyusui ketika mengasuh balita di wilayah perdesaan. Dalam penelitian ini para subjek merupakan para ibu menyusui merupakan anak pertama dan ada yang menyusui untuk anak kedua. Para subjek penelitian ini juga telah memiliki profesi pekerjaan yang beragam, mulai dari ibu rumah tangga, petani, buruh dan wirausaha. Dalam metoda studi fenomenologi, teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara mendalam

(*in-depth interview*) dan observasi kepada empat (4) subjek penelitian yang merupakan ibu menyusui dengan rentang usia 23-30 tahun. Kategori lain dalam penentuan informan karena berdasarkan status pekerjaan, usia dan status ibu menyusui. Proses pengumpulan data melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan teknik *semi structured interview* sesuai cakupan metodologi penelitian (Creswell & Creswell, 2003). Proses wawancara dengan menggunakan teknik tatap muka. Berikut gambaran informasi para informan kunci dalam penelitian studi fenomenologi berikut ini:

Tabel 1. Profil Informan Kunci Penelitian

No	Kriteria Informan	Status	Usia	Pekerjaan
1	Informan A	Ibu Menyusui	26 Tahun	Ibu Rumah Tangga
2	Informan B	Ibu Menyusui	25 Tahun	Buruh
3	Informan C	Ibu Menyusui	28 Tahun	Petani
4	Informan D	Ibu Menyusui	23 Tahun	Wirausaha

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan aplikasi NVivo Plus 12 agar dapat dibagi antara kategori dan subkategori secara induktif. Pemilihan strategi induktif dalam analisis Nvivo 12 Plus bertujuan agar mendapatkan berbagai kebaruan berbasis data dari pengalaman para informan kunci. Sementara tahapan metoda studi fenomenologi meliputi: (1) pemetaan literatur pendukung; (2) pengelompokkan (*coding*) berbasis kategori, sub kategori permasalahan serta pola jawaban; 3) pembuatan peta kategori permasalahan dan pola jawaban informan untuk melihat visualisasi kategori permasalahan, pola jawaban dan hasil observasi; (4) penarikan kesimpulan akhir dengan merangkum hasil temuan penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan dukungan berbagai literatur sesuai topik penelitian.



Gambar 1. Alur Metoda Studi Fenomenologi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya Hidup Sehat Masyarakat Perdesaan

Persepsi masyarakat perdesaan terhadap gaya hidup sehat sering kali dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan pendidikan. Dalam konteks masyarakat perdesaan, gaya hidup sehat sering kali dianggap hanya sebatas pada pola makan yang biasa atau aktivitas keseharian yang sudah dikenal. Pemahaman tentang gaya hidup sehat di perdesaan tidak selalu sejalan dengan konsep kesehatan yang lebih komprehensif, yang mencakup kebiasaan makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta perhatian terhadap kebersihan dan lingkungan yang sehat. Kebiasaan hidup sehat dipengaruhi oleh adat dan tradisi setempat yang mengatur pola makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, gaya hidup sehat sering kali dipandang sebagai hal yang tidak perlu dipertanyakan, dan dianggap sebagai kebiasaan yang sudah ada dalam aktivitas keseharian. Namun, di sisi lain, kesadaran tentang pentingnya pola makan bergizi dan gaya hidup sehat mulai berkembang, terutama di kalangan generasi muda di perdesaan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan tersebut adalah adanya peningkatan akses informasi dan edukasi mengenai kesehatan, yang disampaikan melalui berbagai media dan program pemerintah dengan melibatkan masyarakat desa (Handayani & Arianto, 2024).

Dengan adanya informasi yang lebih banyak mengenai gaya hidup sehat, masyarakat perdesaan mulai memperhatikan pentingnya kebiasaan makan yang seimbang dan kebersihan lingkungan untuk mendukung kesehatan secara menyeluruh. Kendati demikian, perubahan persepsi ini berjalan lambat, dan banyak faktor yang masih menjadi tantangan, seperti keterbatasan fasilitas kesehatan dan rendahnya tingkat pendidikan kesehatan di perdesaan. Dalam konteks ini beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi masyarakat perdesaan terhadap gaya hidup sehat yaitu tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, dan akses terhadap layanan kesehatan. Tingkat pendidikan yang rendah sering kali membatasi pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat yang lebih holistik. Sebagai contoh, meskipun pola makan yang sehat dianggap penting, kesadaran tentang jenis makanan yang bergizi dan manfaatnya bagi tubuh masih terbatas. Hal ini terjadi karena informasi yang cukup tentang pola makan yang benar dan gaya hidup sehat tidak selalu mudah diakses di daerah perdesaan. Selain itu, faktor ekonomi juga berperan penting dalam pembentukan persepsi gaya hidup sehat (Susanti & Kholisoh, 2018).

Di wilayah perdesaan, banyak keluarga yang bergantung pada pertanian atau pekerjaan yang memerlukan tenaga fisik, sehingga kebiasaan makan dan gaya hidup sehat sering kali bergantung pada sumber daya yang terbatas. Selain itu, kebiasaan masyarakat perdesaan yang telah ada sejak lama juga turut mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap gaya hidup sehat.

Banyak kebiasaan yang diwariskan turun temurun, seperti pola makan berbasis makanan lokal dan kebiasaan fisik tertentu yang dianggap cukup untuk menjaga kesehatan. Namun, kebiasaan ini mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan pemahaman tentang kesehatan, terutama terkait dengan pola makan seimbang, konsumsi sayuran dan buah yang cukup, serta pentingnya aktivitas fisik yang teratur. Adanya kebiasaan ini menunjukkan bahwa perubahan persepsi terhadap gaya hidup sehat membutuhkan pendekatan yang melibatkan pemahaman budaya lokal dan kebiasaan yang sudah ada dalam masyarakat perdesaan (Riani & Winduwati, 2020).

Dengan demikian, diperlukan edukasi mengenai pola hidup sehat seperti mengenai pola makan bergizi, pentingnya olahraga, dan kebersihan lingkungan. Program-program ini bertujuan untuk memperkenalkan gaya hidup sehat yang lebih komprehensif kepada masyarakat perdesaan, yang selama ini lebih terfokus pada kebiasaan tradisional yang ada. Kendati demikian, perubahan ini terlihat menjanjikan, prosesnya membutuhkan waktu dan usaha yang konsisten untuk merubah pola pikir dan kebiasaan masyarakat. Di wilayah perdesaan, stunting masih dianggap sebagai masalah kesehatan yang serius, akibat kurangnya pemahaman mengenai dampak jangka panjang dari kekurangan gizi pada anak-anak. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi persepsi masyarakat perdesaan adalah keterbatasan informasi yang tersedia mengenai penyebab dan akibat stunting. Mayoritas masyarakat perdesaan yang masih menganggap bahwa tubuh anak yang lebih kecil atau pendek merupakan hal yang wajar dan tidak berhubungan langsung dengan masalah gizi atau kesehatan yang buruk.

Masyarakat perdesaan sering kali kurang menyadari bahwa pola makan yang buruk, sanitasi yang tidak memadai, serta kekurangan akses terhadap layanan kesehatan dapat menjadi faktor penyebab utama stunting. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran tentang pentingnya gizi yang cukup, kebersihan lingkungan, dan pelayanan kesehatan yang tepat dapat memperburuk keadaan dan meningkatkan prevalensi stunting di wilayah perdesaan. Kendati demikian, di beberapa komunitas, mulai terjadi perubahan persepsi yang disebabkan oleh peningkatan pendidikan dan kampanye kesehatan yang lebih intensif dari pemerintah maupun organisasi masyarakat sipil yang fokus pada masalah gizi. Faktor pendidikan dan tingkat pengetahuan kesehatan sangat berpengaruh terhadap persepsi masyarakat terhadap stunting. Tingkat pendidikan yang rendah menjadi salah satu penghalang dalam pemahaman mengenai pentingnya pola makan yang bergizi, sanitasi yang baik, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil dan anak-anak. Selain itu, faktor budaya dan adat juga berperan penting dalam membangun persepsi masyarakat terhadap stunting. Di beberapa komunitas, ada kepercayaan lokal yang menilai bahwa tubuh anak yang kecil atau lebih pendek merupakan hal

yang normal atau tidak perlu dikhawatirkan (Wulandari et al., 2022). Hal itu seperti diutarakan oleh beberapa informan berikut ini:

“Saya pribadi sering berpikir asal anak kenyang, itu sudah cukup. Kadang lauk hanya tahu atau tempe, daging, ayam jarang, apalagi ikan karena harganya mahal. Tapi, saya baru tahu belakangan kalau kurang gizi itu bisa bikin anak pendek dan sakit-sakitan. Kebanyakan tetangga di sini justru tidak tahu soal stunting. Banyak yang berpikir itu tidak penting” (Informan B).

“Badasarkan pengalaman pribadi, saya dan saudara masih menggunakan air Sungai untuk mandi, dan kadang mengambil air dari Sungai. Ya saya paham air Sungai belum tentu bersih, akan tetapi sampai detik ini tidak ada penyakit ketika saya minum dan mandi di Sungai. Masyarakat sini juga tidak pernah sakit karena minum dan mandi di Sungai. Mandi di sungai dan minum itu merupakan tradisi turun temurun, meskipun saya paham kalau Sungai belum tentu airnya bersih” (Informan D).

“Harus diakui kadang harga makanan sehat mahal, jadi saya selalu pilih makanan yang murah saja. Setelah ada penyuluhan, saya mulai menyadari tentang pentingnya gizi. Tapi masih sulit mengubah kebiasaan, apalagi kalau penghasilannya pas-pasan. Saya sekarang lebih perhatikan makanan anak, harus ada protein seperti telur atau tempe. Tapi kendalanya adalah bahan makanan bergizi mahal, jadi sering hanya makan seadanya. Kalau ada uang lebih, baru beli daging atau susu. Saya berharap ada bantuan makanan bergizi untuk anak-anak, seperti susu atau vitamin. Kalau cuma diberi tahu saja tapi tidak ada bantuan, sulit untuk mengikuti anjuran kesehatan (Informan C).

Gaya Hidup Sehat dan Strategi Pencegahan Stunting di Perdesaan

Pencegahan stunting berbasis gaya hidup sehat merupakan salah satu kampanye penting dalam kesehatan masyarakat, terutama di wilayah perdesaan. Gaya hidup sehat yang meliputi pola makan bergizi, sanitasi yang baik, serta aktivitas fisik yang cukup dapat berperan penting dalam mencegah stunting pada anak-anak di perdesaan. Di wilayah daerah perdesaan, faktor-faktor seperti kekurangan pengetahuan tentang gizi yang baik, rendahnya kualitas makanan, serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan dan kebersihan, sering kali menjadi penyebab utama stunting pada anak (Ruel et al., 2017). Gaya hidup sehat dalam konteks pencegahan stunting tidak hanya terbatas pada pola makan yang baik, tetapi juga mencakup faktor-faktor seperti pemberian ASI eksklusif kepada bayi, pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa kehamilan, serta kebiasaan hidup bersih dan sehat yang mencegah infeksi. Dalam konteks

masyarakat perdesaan, kebiasaan pemberian makanan yang bergizi sering kali terhambat oleh keterbatasan ekonomi dan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi yang tepat, terutama pada masa tumbuh kembang anak.

Oleh karena itu, penguatan pendidikan tentang pola makan yang sehat dan pentingnya kebersihan lingkungan sangat penting dalam mendukung pencegahan stunting di daerah perdesaan. Selain itu, pemberian makanan tambahan yang bergizi, pemahaman tentang pemberian ASI eksklusif, serta penerapan pola hidup sehat yang melibatkan kebersihan diri dan sanitasi yang baik, dapat secara signifikan mengurangi risiko stunting di kalangan anak-anak (Nurhayati et al., 2024). Hal itu seperti diutarakan oleh beberapa informan berikut ini:

“Saya merasakan sekali, selama ini menganggap bahwa tubuh anak yang lebih kecil atau pendek itu tidak masalah. Ada anggapan kalau anak kecil itu mungkin memang seperti itu. Dulu saya juga berpikir begitu. Kadang-kadang, saya dengar orang-orang bilang, "Anak kecil itu biasa, nanti juga besar." Tapi setelah saya ikut program di posyandu, saya baru tahu kalau itu bisa jadi tanda stunting” (Informan C).

“Sebenarnya, budaya ditempat saya masih menganggap bahwa anak yang kecil itu tidak apa-apa. Tapi pelan-pelan, saya mulai menyadari bahwa setelah banyak informasi yang diberikan. Kalau dulu, mungkin banyak ibu yang tidak terlalu peduli karena dianggap biasa, tetapi sekarang saya merasa penting untuk memberi ASI eksklusif dan makanan yang lebih sehat. Budaya memang mempengaruhi, tapi dengan adanya pendidikan, saya mulai mengubah cara berpikir saya tentang pentingnya memperhatikan gizi untuk pencegahan stunting” (Informan D).

Selanjutnya, banyak faktor yang mempengaruhi hubungan antara gaya hidup sehat dan pencegahan stunting di perdesaan. Salah satu faktor utama adalah pengetahuan dan pendidikan tentang gizi masyarakat. Masyarakat perdesaan sering kali tidak mengetahui pentingnya pola makan yang seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan anak. Pengetahuan yang terbatas mengenai gizi yang baik, seperti pentingnya konsumsi makanan kaya protein dan vitamin, sering kali berakibat pada kebiasaan makan yang tidak memadai bagi tumbuh kembang anak. Selain itu, akses terbatas terhadap bahan pangan yang bergizi juga merupakan kendala signifikan dalam mencegah stunting. Di wilayah perdesaan, akses terhadap makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, dan sumber protein yang sehat sering kali terbatas karena faktor ekonomi dan jarak dari pasar yang menyediakan makanan sehat. Faktor lain yang mempengaruhi adalah akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi. Sanitasi yang buruk dan kurangnya fasilitas kesehatan yang memadai dapat memperburuk keadaan gizi anak-anak di

daerah perdesaan. Infeksi yang disebabkan oleh kebersihan yang buruk, seperti diare, dapat mengganggu proses penyerapan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap stunting (Yudistira et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, pemeriksaan gizi secara rutin, dan peningkatan sanitasi lingkungan merupakan langkah penting dalam mendukung pencegahan stunting di daerah perdesaan. Hal itu seperti diutarakan oleh beberapa informan berikut ini:

“Berdasarkan pengalaman saya, yang utama adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Banyak orang di desa seperti saya ini yang tidak tahu betapa pentingnya makanan sehat untuk anak-anak, terutama mengenai makanan yang mengandung protein dan vitamin. Saya sendiri dulu tidak paham, tapi setelah mendapatkan informasi dari petugas kesehatan, saya baru tahu kalau makanan yang bergizi itu sangat penting. Tapi memang, banyak juga yang tidak tahu dan akhirnya memberi anak-anak makanan yang kurang bergizi karena yang penting bisa makan” (Informan B).

“Berdasarkan pengalaman saya, banyak masyarakat yang tidak paham termasuk saya, kalau anak harus makan makanan yang bergizi. Sebagian besar masyarakat masih menganggap anak kecil tidak perlu makan makanan yang banyak macamnya, asal kenyang saja sudah cukup. Padahal, setelah tahu pentingnya konsumsi makanan sehat, saya jadi lebih hati-hati dalam memberikan makanan untuk anak saya. Sekarang saya jadi lebih sering memberikan sayur dan makanan yang kaya protein. Kalau di desa, sayur-sayuran atau makanan sehat lainnya agak sulit didapatkan karena harganya mahal dan jauh dari pasar” (Informan A).

“Saya merasakan sekali di desa, tidak semua rumah punya akses mudah ke layanan kesehatan. Contohnya, kalau ada anak yang sakit atau diare, terkadang saya tidak bisa langsung bawa ke puskesmas karena jaraknya jauh. Kebersihan juga masih menjadi masalah di sini, banyak yang tidak tahu bahwa lingkungan yang kotor bisa menyebabkan penyakit yang mengganggu penyerapan gizi. Kalau ada fasilitas kesehatan yang lebih dekat dan kebersihan lingkungan yang lebih baik, pasti bisa mencegah banyak masalah Kesehatan” (Informan D).

Selanjutnya, layanan kesehatan yang terbatas di daerah perdesaan menjadi salah satu kendala utama dalam upaya pencegahan stunting. Ketersediaan fasilitas kesehatan sering kali tidak memadai, baik dari segi infrastruktur maupun sumber daya manusia. Puskesmas, yang seharusnya menjadi tulang punggung pelayanan kesehatan masyarakat, sering kali memiliki keterbatasan dalam hal tenaga kesehatan yang terlatih, alat medis, dan obat-obatan. Hal ini

membuat pemeriksaan rutin, edukasi kesehatan, serta intervensi gizi sulit dijangkau oleh masyarakat perdesaan (Kurniawan et al., 2024). Transportasi juga menjadi hambatan besar. Jarak yang jauh antara tempat tinggal dan fasilitas kesehatan mempersulit akses, terutama bagi keluarga dengan keterbatasan finansial. Kondisi jalan yang buruk atau minimnya sarana transportasi memperburuk situasi ini. Akibatnya, ibu hamil dan anak-anak balita, yang merupakan kelompok rentan, sulit mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai untuk mencegah stunting.

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat, termasuk aspek gizi, kebersihan, dan sanitasi, merupakan tantangan signifikan di perdesaan. Banyak keluarga tidak menyadari hubungan antara pola makan yang bergizi seimbang dan pencegahan stunting. Informasi tentang kebutuhan nutrisi penting seperti protein, zat besi, dan vitamin sering kali tidak sampai ke masyarakat dengan cara yang efektif. Faktor pendidikan berperan besar dalam hal ini. Tingkat pendidikan yang rendah di kalangan orang tua, khususnya ibu, dapat menghambat pemahaman tentang praktik gizi yang benar. Selain itu, ketahanan pangan juga menjadi kendala utama dalam pencegahan stunting. Banyak keluarga di perdesaan masih mengalami kesulitan dalam menyediakan makanan bergizi secara konsisten, terutama akibat kemiskinan. Kondisi ini sering kali diperparah oleh faktor musiman, seperti panen yang gagal akibat cuaca buruk atau keterbatasan teknologi pertanian. Kendala ini mempengaruhi akses terhadap makanan yang bernutrisi tinggi, seperti protein hewani. Di beberapa daerah, makanan bergizi sering kali dianggap mahal atau sulit didapatkan. Kondisi ini mendorong konsumsi makanan dengan nilai gizi rendah yang tidak memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak (Nurwijayanti, 2017). Hal itu seperti diutarakan oleh beberapa informan berikut ini:

“Berdasarkan pengalaman, salah satu kendala besar yang saya rasakan adalah sulitnya akses ke layanan kesehatan. Di sini puskesmas itu jauh, dan kadang-kadang kalau ada sakit atau perlu pemeriksaan, kami harus menempuh perjalanan yang jauh. Kadang jalannya rusak, jadi kalau kondisi cuaca buruk, sulit untuk ke sana. Kami yang tinggal di desa dengan kondisi ekonomi yang terbatas juga merasa kesulitan, karena biaya transportasi untuk pergi ke puskesmas itu tidak murah. Akhirnya, banyak yang tidak memeriksakan anaknya secara rutin atau tidak mendapatkan edukasi tentang gizi yang baik” (Informan D).

“Berdasarkan pengalaman pribadi, faktor ekonomi menjadi masalah besar. Sering kali saya kesulitan untuk menyediakan makanan yang bergizi. Di sini, saya banyak bergantung pada hasil pertanian sendiri, tapi jika musim panen gagal atau harga bahan makanan naik, kami hanya bisa memberikan makanan yang kurang bergizi

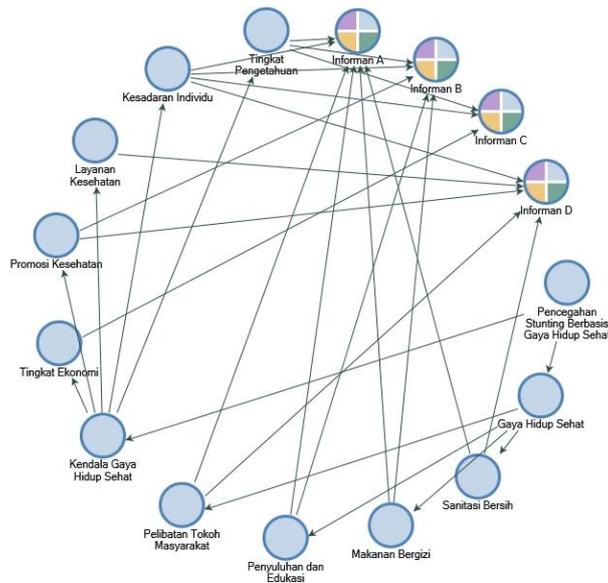
untuk anak. Mau beli gading sering kali mahal dan sulit didapatkan. Kadang, untuk membeli makanan yang bergizi seperti daging atau ikan, itu tidak terjangkau dengan kondisi keuangan. Apalagi kalau keadaan panen jelek, saya harus menghemat pengeluaran, dan akhirnya kami lebih sering membeli makanan murah meski kandungan gizinya kurang. Anak-anak jadi kurang mendapat asupan yang cukup” (Informan C).

“Berdasarkan pengalaman, tantangan utama saya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi dan pola hidup sehat. Saya sering tidak tahu mana makanan yang baik untuk anak, yang penting anak bisa kenyang saja. Saya juga tidak mengetahui kalau makanan seperti sayuran dan protein hewani itu penting untuk anak. Jadi selama ini saya hanya mengandalkan makanan seadanya, seperti nasi dengan lauk yang tidak terlalu bergizi tapi yang penting bisa makan” (Informan A).

Oleh sebab itu diperlukan berbagai strategi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di wilayah perdesaan. Tahapan tersebut bisa dimulai dengan edukasi kesehatan berbasis komunitas untuk memperkuat kesadaran akan gaya hidup sehat di perdesaan. Program penyuluhan kesehatan yang melibatkan kader kesehatan desa, bidan, dan tokoh masyarakat juga mampu meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai pentingnya gizi, sanitasi, dan perawatan kesehatan anak (Arianto & Handayani, 2023). Penyuluhan yang konsisten memungkinkan masyarakat mengadopsi praktik sehat untuk pencegahan stunting. Selain itu, program seperti posyandu rutin menyediakan ruang interaksi antara masyarakat dan tenaga kesehatan untuk diskusi, pemeriksaan, serta konsultasi terkait tumbuh kembang anak (Saifudin et al., 2023). Hal itu seperti diutarakan oleh beberapa informan berikut:

“Berdasarkan pengalaman pribadi, salah satu yang paling membantu saya adalah program penyuluhan kesehatan yang melibatkan kader kesehatan dan bidan. Setiap bulan, ada kegiatan posyandu, jadi kami bisa berkumpul dan mendengar langsung dari tenaga kesehatan tentang pentingnya gizi untuk anak-anak. Di sana, saya bisa mendapat banyak informasi, seperti bagaimana memberi makanan pendamping ASI yang bergizi, pentingnya ASI eksklusif, dan cara menjaga kebersihan di rumah. Selain itu, penyuluhan yang diberikan dalam bahasa lokal sangat membantu, karena kami bisa lebih mudah memahami informasi yang diberikan” (Informan A).

“Berdasarkan pengalaman saya, faktor yang paling membantu adalah adanya penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh kader desa dan bidan. Di posyandu, saya selalu mendapatkan informasi tentang cara menjaga kesehatan anak, mulai dari pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI, hingga cara menjaga



Gambar 3. Analisis Hasil Berbasis Nvivo 12 Plus

Pada akhirnya, strategi pencegahan stunting berkelanjutan perlu mengedepankan kolaborasi lintas sektoral, mulai dari sektor kesehatan, pendidikan, pembangunan infrastruktur termasuk pelibatan tokoh masyarakat. Pelibatan tokoh masyarakat, seperti kepala desa, pemuka agama, dan tokoh adat, memiliki pengaruh besar dalam menggerakkan masyarakat perdesaan untuk menjalani gaya hidup sehat. Dukungan dari para tokoh masyarakat dalam menyampaikan pesan kesehatan membantu mengatasi hambatan budaya dan tradisi yang sebelumnya mungkin menghalangi praktik promosi kesehatan. Kampanye gaya hidup sehat tersebut bisa dilakukan melalui beragam kegiatan yang dipimpin oleh tokoh masyarakat, seperti kerja bakti sanitasi atau kampanye gizi dengan tujuan membangun kesadaran kolektif masyarakat desa. Dengan dukungan dari para tokoh masyarakat, penguatan gaya hidup sehat menjadi lebih terintegrasi dalam upaya pencegahan stunting di wilayah perdesaan.

5. KESIMPULAN

Strategi pencegahan stunting berbasis gaya hidup sehat dalam konteks perdesaan harus melibatkan lintas sektoral karena multidimensional. Selain karena minimnya infrastruktur layanan kesehatan yang kurang mendukung, faktor tingkat ekonomi cukup berdampak bagi upaya membangun kesadaran gaya hidup sehat. Hal itu membuat tingkat pemahaman dan pengetahuan individu masyarakat perdesaan perihal stunting tidak merata. Akibatnya masih banyak masyarakat desa yang menilai bahwa stunting dengan kondisi anak yang kerdil merupakan hal umrah dan merupakan garis keturunan. Sementara dalam konteks gaya hidup, mayoritas kewargaan desa masih memahami bahwa gaya hidup sehat bukan merupakan hal

penting dalam mencegah stunting. Terlebih masyarakat perdesaan masih mengikuti kebiasaan yang turun temurun dari para orang tuanya. Faktor lain yang menjadi penghalang dalam gaya hidup sehat adalah faktor tingkat ekonomi keluarga. Faktor ekonomi membuat mayoritas masyarakat desa lebih memilih mengutamakan kebutuhan keseharian tanpa lagi memikirkan kebutuhan gizi keluarga. Minimnya pengetahuan individual terutama dari para ibu menyusui turut membuat proses kampanye gaya hidup sehat sering kali menjadi kendala. Dampaknya masyarakat desa belum memahami arti penting dari gaya hidup sehat bagi tumbuh kembang anak. Akibatnya banyak aktivitas keseharian yang jauh dari pola dan gaya hidup sehat. Salah satu contoh adalah pemanfaatan air bersih dan sanitasi adalah kebiasaan mandi dan minum dari air sungai. Ironisnya, mayoritas masyarakat desa menilai, mandi dan minum dari air sungai tidak berdampak buruk bagi kesehatan, apalagi kebiasaan ini sudah menjadi turun temurun dalam konteks kewargaan desa. Hal ini diakibatkan karena kebiasaan dari para orang tua yang kemudian menciptakan stigma bahwa mandi dan minum disungai tidak membawa penyakit. Beragam perilaku dan kebiasaan masyarakat desa yang masih jauh dari gaya hidup sehat lebih dikarenakan oleh minimnya pengetahuan individual dan kurangnya pemahaman yang diberikan oleh para tenaga kesehatan. Oleh sebab itu, dalam konteks pencegahan stunting diperlukan penguatan kampanye gaya hidup sehat dalam konteks masyarakat perdesaan. Strategi berkelanjutan diperlukan dengan pemanfaatan penguatan promosi kesehatan dan sosialisasi dari tenaga kesehatan. Selain itu, diperlukan edukasi dan kampanye pentingnya makanan bergizi bagi para ibu menyusui dan balita untuk pencegahan stunting. Tahapan terakhir adalah diperlukan ketelibatan dari para tokoh masyarakat untuk ikut memperkuat kampanye pentingnya gaya hidup sehat bagi pencegahan stunting di wilayah perdesaan. Melalui keterlibatan para tokoh masyarakat, akan mengikis kebiasaan yang anti gaya hidup sehat secara perlahan. Pada akhirnya, penelitian ini menemukan bahwa mayoritas masyarakat desa meyakini bahwa penguatan gaya hidup sehat dapat ikut mencegah stunting di wilayah perdesaan. Diperlukan beragam inovasi untuk memperkuat edukasi, sosialisasi dan pemahaman kewargaan desa perihal gaya hidup sehat dalam pencegahan stunting. Penelitian ini juga menemukan bahwa peran dan keterlibatan para tokoh masyarakat juga sangat berkontribusi dalam membangun kesadaran kolektif perihal gaya hidup sehat bagi pencegahan stunting di perdesaan.

DAFTAR REFERENSI

- Aprihatini, Y., MKes, S. M., Syah, N., Dewata, I., Barlian, E., Razak, A., ... & Yuliva, S. S. *Intervensi Pencegahan Stunting Berbasis Lingkungan*. wawasan Ilmu.
- Arianto, B., & Handayani, B. (2022). Studi Fenomenologi Youtube Sebagai Saluran Pembelajaran Kewargaan Desa Sukoharjo Kabupaten Sleman. *Jurnal DIALOGIKA: Manajemen dan Administrasi*, 3(2), 92-106. <https://doi.org/10.31949/dialogika.v3i2.8717>
- Arianto, B., & Handayani, B. (2023). Pendampingan Pencegahan Stunting Berbasis Tata Kelola Akuntansi Rumah Tangga di Desa Bakung Kabupaten Serang. *Rahmatan Lil'Alamin Journal of Community Services*, 117-128. <https://doi.org/10.20885/RLA.Vol3.iss2.art6>
- Arianto, B., & Handayani, B. (2024). Pengantar Studi Fenomenologi. Borneo Novelty Publishing. <https://doi.org/10.70310/4h056t98>
- Arring, O. D., & Winarti, E. (2024). Peran Sanitasi Sehat Dalam Pencegahan Stunting: Tinjauan Literatur Berdasarkan Health Belief Model. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 656-675.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?. *The lancet*, 382(9890), 452-477.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. (2003). *Research Design* (pp. 155-179). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Handayani, B. & Arianto, B. (2024). *Promosi Kesehatan Era Digital*. Borneo Novelty Publishing.
- Handayani, B. (2024). Efektivitas konvergensi program intervensi percepatan penurunan stunting di tingkat keluarga. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(3), 143-163. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i3.294>
- Handayani, B., Nurseha, Santi Sunday, S., & Arianto, B. (2024). Strategi Pencegahan Stunting Berkelanjutan. Ganesha Kreasi Semsta.
- Hartini, L., Widiyanti, D., Maigoda, T. C., Yanniarti, S., & Yulyana, N. (2023). *Kehamilan Sehat untuk Cegah Stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)*. Penerbit NEM.
- Hidayat, T., & Fatkhanudin, A. (2024). Edukasi Ibu Hamil terhadap Pentingnya memenuhi Kebutuhan Gizi Sejak Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Journal of Social Empowerment*, 9(1), 65-70.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.
- Kristanto, K., Nakalelu, K., Marccela, S. R., Karyadie, S. B. M., Jinu, G. S. V., Fahrissa, D., ... & Nofy, R. (2024). Perilaku hidup bersih dan sehat serta bebas dari stunting. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(8).

- Kurniawan, F., Sitorus, Z., Putra, R. R., & Afrizal, S. (2024). *Sistem Informasi Stunting Berbasis Website: Solusi Digital Untuk Mencegah Stunting*. Serasi Media Teknologi
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1)
- Lestari, E., Shaluhayah, Z., & Adi, M. S. (2023). Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 214-221.
- Nugrohowati, N., & Koesoemo, G. S. (2021). Pelatihan Cuci Tangan untuk Menegakkan Pilar Sanitasi Total Berbasis Lingkungan dalam usaha Mencegah Generasi Stunting. *Ikra-Ith Abdimas*, 4(2), 50-59.
- Nurhayati, A., Patriasih, R., Mahmudahtusaadah, A., & Nurani, A. S. (2024). Literasi Gizi dan Pola Asuhan Milenial: Implikasinya Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1358-1368.
- Nurwijayanti, N. (2017). Hubungan perkembangan bahasa dan status gizi anak di wilayah kerja puskesmas wilayah selatan Kota Kediri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2), 11-21.
- Palupi, F. H., Rosita, S. D., & Remedina, G. (2021). Optimalisasi GERMAS dalam Pencegahan Stunting di Desa Rejosari Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo. *Abdi Geomedisains*, 79-86.
- Permatasari, T. A., Chairunnisa, C., Djarir, H., Herlina, L., Fauziah, M., Andriyani, A., & Chadirin, Y. (2023). The determinants of stunting in the under-five in Three Municipalities in the Special Capital Region of Jakarta.
- Putri, N. I. N. N. I., & Puspitasari, N. (2024). Literature Review: Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat Sebagai Pencegahan Diabetes Melitus T2 Di Indonesia. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 4529-4540.
- Rahagia, R., Sriyanah, N., Tyarini, I. A., Lontaan, A., & Yunus, M. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Berbasis Edukasi dan Sosialisasi. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 76-81.
- Riani, S. M. S., & Winduwati, S. (2020). Persepsi Khalayak pada Tayangan Konten Gaya Hidup Sehat oleh Influencer. *Koneksi*, 4(2), 274-279.
- Rokhman, A., & Nana, Q. (2020). Kejadian Stunting Pada Anak Usia Prasekolah (35 Tahun) Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Dan Penyakit Infeksi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 73-85.
- Ruel, M. T., Garrett, J., Yosef, S., & Olivier, M. (2017). Urbanization, food security and nutrition. *Nutrition and health in a developing world*, 705-735.
- Saifudin, S., Rahman, G., & Agustina, S. E. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Implementasi Program Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga di Desa Lalapin Kabupaten Kotabaru. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 9(1), 255-264.

- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Utami, A. S., & Ainy, A. (2023). Systematic Review Inovasi Program Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(4), 220-223.
- Widaryanti, R., Thomas, A. A. E., & Indrawati, F. L. (2023, May). Hambatan dan peluang pencegahan stunting dengan melibatkan remaja: studi kualitatif di kota yogyakarta. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 8, No. 2, pp. 166-173).
- Wulandari, N. A., Sari, Y. K., & Chairunnisa, M. (2022). *Pendekatan Teori Transculture: Rekonstruksi Budaya Pemberian Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Penerbit NEM.
- Yudistira, S., Pajrina, N., Khairunnisa, K., Salsabila, A., Sa'adah, N., Arianti, A. R., ... & Jidiwan, J. (2024). Gambaran Kesehatan Lingkungan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Perbaikan Masalah Gizi Balita Stunting di Kecamatan Liang Anggang. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 118-125.
- Zakiyya, A., Widyaningsih, T., Sulistyawati, R., & Pangestu, J. F. (2021). Analisis Kejadian Stunting Terhadap Perkembangan Anak Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(1), 6-16.
- Zannatunnisya, Z., Widya, R., Ismaraidha, I., & Sasmita, I. (2024). Pemanfaatan Buah Kolang Kaling Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini Di Desa Sei Limbat Kecamatan Selese Kabupaten Langkat. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 323-328
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). Konsumsi energi, protein, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SDN Dukuhsari kabupaten Sidoarjo. *GIZI UNESA*, 1(1), 45-52.