

PENELITIAN ASLI

EDUKASI MASYARAKAT TENTANG PEMBERIAN TEH DARI EKSTRAK BUAH BIT UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA DI WILAYAH KERJA RW 12 KOTA CIMAHI

Mawar Puspa Warna¹, Indahsah¹, Yuli Peristiowati¹, Yootje Wulandini²

¹Program Studi Pascasarjana Universitas Strada, Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia.

²Puskesmas Cimahi Selatan, Kota Cimahi, Provinsi Jawa Barat, Indonesia.

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 20 Januari 2026
Direvisi: 25 Januari 2026
Diterima: 31 Januari 2026
Diterbitkan: 12 Februari 2026

Kata kunci: Edukasi Kesehatan;
Daun Kelor; Hipertensi;
Pencegahan Stroke.

Penulis Korespondensi: Mawar
Puspa Warna
Email:
mawarpwmawar@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Stunting adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling penting. Kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis ini berdampak pada perkembangan fisik anak dan perkembangan kognitifnya di masa depan. Buah Bit memiliki beberapa nutrisi yang diantaranya adalah besi, folat, niacin, pyridoxine, vit.A, v it.C, sodium, kalium, magnesium, potasium, mineral, kalsium, betaine, seng dan lainnya.

Tujuan: meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan buah bit dalam pencegahan stunting.

Metode: Metode yang digunakan adalah edukasi berupa sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan buah bit , disertai pre-test dan post-test pada 30 peserta dengan di wilayah kerja Puskesmas Cimahi Selatan.

Hasil: Adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta, dengan kategori hasil distribusi pengetahuan mengalai pergeseran positif dan mayoritas kategori (33,3%) menjadi mayoritas kategori baik (80%).Hal ini membuktikan bahwa edukasi berbasis pemanfaatan buah bit dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pengendalian stunting sebagai upayapencegahan stunting.

Kesimpulan: kegiatan edukasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, serta berpotensi diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan berbasis herbal.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 7 No. 1, Februari, 2026 (P467-472)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6923>

How To Cite: Warna, M. P., Indahsah, Yuli Peristiowati, & Yootje Wulandini. (2026). EDUKASI MASYARAKAT TENTANG PEMBERIAN TEH DARI EKSTRAK BUAH BIT UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA DI WILAYAH KERJA RW 12 KOTA CIMAHI . *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 467–472.
<https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6923>



1. Pendahuluan

Stunting adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling penting. Kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis ini berdampak pada perkembangan fisik anak dan perkembangan kognitifnya di masa depan. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan penurunan signifikan dalam prevalensi stunting di Indonesia menjadi 19,8%, turun dari 21,5% pada tahun 2023. Meskipun penurunan yang signifikan ini, upaya keras dan berkelanjutan diperlukan untuk mencapai target penurunan stunting jangka panjang hingga 5% pada tahun 2045

Data prevalensi balita stunting yang dikumpulkan World Health Organization (WHO), Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia Regional (SEAR). Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4%(kemenkes, 2018)

Hasil survey status gizi balita di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) diperoleh hasil prevalensi stunting tahun 2019 berhasil ditekan menjadi 27,67 % dari 37,8% pada tahun 2013, akan tetapi angka ini masih lebih tinggi bila dibandingkan dengan nilai toleransi maksimal stunting dari WHO. Upaya percepatan penurunan prevalensi stunting, Presiden Republik Indonesia(RI) menargetkan menjadi 14 % pada tahun 2024 (BKKBN, 2021).

Indonesia menetapkan bahwa stunting masuk ke dalam salah satu program prioritas nasional. Untuk mewujudkan target stunting 14% pada 2024, pemerintah melalui Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) menyiapkan sebuah strategi nasional yang bernama Strategi Nasional Percepatan Penanggulangan Stunting. Dalam strategi nasional tersebut, terdapat kendala yaitu kurangnya advokasi, kampanye, dan diseminasi terkait stunting. Edukasi yang dilakukan kepada kader kesehatan terkait stunting termasuk ke dalam strategi spesifik pengembangan kapasitas penyelenggara (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2018).

Rata-rata prevalensi stunting di Jawa Barat menurut survey SSGBI, rata-rata penurunan stunting dalam 3 tahun terakhir (2020, 2021, 2022) di Jawa Barat adalah 2% per tahun. Data sementara tahun 2022 angka stunting di Jawa Barat sebesar 20,2% dan mengalami penurunan sebesar 4,3% dibanding tahun 2021. Pemerintah provinsi Jawa Barat dengan adanya prevalensi masih banyak capaian indikator yang masih rendah menyebabkan peningkatan hipertensi (wulandari dkk, 2023).

Peran masyarakat untuk mengatasi masalah stunting menjadi peran yang sangat penting, karena melibatkan partisipasi aktif dari anggota komunitas setempat (Prado et al. , 2019; Ruel dan Alderman, 2013). Dengan cara pemberdayaan, masyarakat dapat mengenali permasalahan yang ada, merancang solusi yang sesuai dengan kondisi setempat, dan melaksanakan program pencegahan stunting secara mandiri

dan berkelanjutan. Pendekatan komunikasi untuk perubahan sosial dan perilaku melalui interaksi antarpribadi dan pergerakan komunitas telah terbukti berhasil dalam intervensi pencegahan stunting. Metode pemberdayaan masyarakat juga mendukung transfer pengetahuan serta keterampilan yang dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola sumber daya yang ada demi perbaikan gizi anak-anak dan keluarga.

Dalam pencegahan stunting pada balita, salah satu upaya yang dilakukan yaitu pemberian teh dari ekstrak buah bit. Buah bit yang juga memiliki efek anti anemia. Buah bit memiliki kandungan asam folat dan zat besi yang cukup tinggi. Kedua zat tersebut sangat dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin baru di dalam tubuh. Asam folat 34% yang berfungsi menumbuhkan dan mengganti sel-sel yang rusak (Risnawati dkk., 2021). Buah bit mengandung banyak zat-zat nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh, diantaranya adalah vitamin dan mineral. Jenis vitamin yang ada pada buah bit diantaranya adalah vitamin A, B, dan C, sedangkan jenis mineralnya adalah fosfor, kalsium, dan zat besi.

2. Metode

Pada kegiatan edukasi ini dilakukan di Desa Utama yang merupakan wilayah kerja dari puskesmas Cimahi Selatan, dilakukan pada Sabtu 16 Agustus 2025. kegiatan ini merupakan edukasi tentang penggunaan bahan alam khususnya buah bit yang memiliki banyak manfaat terutama untuk pencegahan stunting pada balita.

Sebelum dilakukan sosialisasi ini dilakukan kajian terlebih dahulu yaitu melihat penyakit terbanyak yang ada di Puskesmas Cimahi Selatan, setelah itu dilakukan koordinasi dengan RW dan kader yang memiliki warga dengan jumlah stunting, setelah itu dilakukan door to door untuk melakukan pengecekan pada kurang lebih 50 balita. Setelah itu, dilakukan sosialisasi dengan mengundang kurang 30 dari 50 balita. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan poster, bahan-bahan alam seperti simplisia buah bit, rosmari, stevia dan mint. informasi-informasi terkait dengan manfaat dan cara pembuatan.

Setelah itu dilakukan evaluasi dengan pemberian Pre-Test (sebelum edukasi dilakukan) dan Post-Test (Setelah edukasi dilakukan) dan dilihat nilai signifikansi dari hasil edukasi tersebut.

3. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Rw 12 Desa Utama Cimahi Selatan dilakukan untuk menurunkan angka stunting dengan mengonsumsi buah bit. Edukasi ini dilakukan pada 30 balita baik laki-laki maupun perempuan. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan diadakan Pre-Test untuk mengukur tingkat pengetahuan dari masyarakat kurang lebih masyarakat diberikan soal sebanyak 8 soal. Hasil Pre-Test mayoritas masyarakat tidak tahu bahwa buah bit dapat dimanfaatkan sebagai pencegah stunting

Tabel 1. Tingkat pengetahuan tentang pemanfaatan buah bit sebagai pencegahan stunting

Kategori Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang (< 60)	5	16,67	0	0
Cukup (60-79)	10	50	6	20
Baik (≥ 80)	5	33.3	34	80
Total	20	100	20	100

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman kader dan masyarakat dalam memahami penggunaan obat herbal dalam pencegahan stunting sehingga angka stunting dapat dikendalikan

Gambar 1. Poster edukasi



Gambar 1. Foto Poster edukasi

Sumber: Dokumentasi Penulis

Gambar 1 adalah poster yang digunakan untuk penyuluhan saat kegiatan edukasi di desa utama

Gambar 2. Produk teh celup herbal



Gambar 2. Foto produk teh celup herbal

Sumber: Dokumentasi Penulis

Gambar 2 merupakan produk teh celup herbal yang di buat dari buah bit

Gambar 3. Foto kegiatan edukasi



Gambar 2. Foto bersama kegiatan edukasi

Sumber: Dokumentasi Penulis

4. Pembahasan

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman kader dan masyarakat dalam memahami penggunaan obat herbal dalam pencegahan stunting sehingga angka stunting dapat dikendalikan. Pelaksanaan pre test didapatkan hasil kader dan masyarakat yang memiliki pengetahuan yang kurang sebab 5 orang atau sekitar 26.67 % dan menurun di post test yaitu 0%, kemudian pada saat pre test pengetahuan cukup di dapatkan sebab 50 orang atau 50% dari peserta sosialisasi ketika dilakukan post test setelah sosialisasi didapatkan hasil 20% atau ha sisa 20 orang. Hal ini menunjukkan penurunan yang sangat signifikan. Pada kategori pengetahuan baik didapatkan pres test 10 orang yang mampu memahami dgn baik atau sekitar 33.3 persent dan mengalami peningkatan yg sangat signifikan yaitu 34 orang atau 80% dari kehadiran kegiatan sosialisasi dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader dan masyarakat dalam upaya penggunaan bahan herbal daun kelor untuk menurunkan angka stunting.

5. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dalam mencegah stunting dengan menurunkan angka stunting dengan cara rutin mengonsumsi minuman herbal. Sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan tentang cara menurunkan angka stunting . Selain rutin mengubah pola hidup, kebiasaan mengonsumsi teh dengan bahan herbal yang sesuai akan memberikan khasiat yang sangat bermanfaat. Diharapkan kegiatan ini dapat di aplikasi oleh masyarakat dirumah masing-masing sehingga dapat terkontrol dan mencegah stunting pada balita.

6. Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu khususnya kepada warga, kader di Desa Utama Kec. Cimahi Selatan dan Puskesmas Cimahi Selatan karena sudah mengijinkan saya melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan sangat baik.

7. Referensi

- [1] Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A Review of Child Stunting Determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- [2] Risnawati, I., Indanah, I., & Sukesih, S. (2021). Efektifitas Pemberian Jus Buah Bit terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Tayu I.
- [3] UNICEF, WHO, W. B. G. (2021). Joint Child Malnutrition Estimates. *Who*, 24(2), 51–78. <https://www.who.int/publications/i/item /9789240025257> World Health Organization. (2014). Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief. In *World Health Organization: Vol. 14.3*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1xx9ks4.30>
- [4] Trihono, A., & Tjandrarini, D. H. (2015). Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/id/eprint/3512>
- [5] Unicef, WHO, & Group, W. B. (2020). Levels and Trends in Child Malnutrition. I Joint Child Malnutrition Estimates. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_00_Libros.pdf
- [6] Juita Pasaribu C, Bangun A, Ristin Tarigan E : Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Dan Tablet Tambah Darah (FE) Terhadap KadarHB Remaja Putri Di SMP Pencawan Tahun 2023 Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2018. Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia
- [7] Kementerian kesehatan. (2019). Petunjuk Teknis Sistem Informasi Gizi Terpadu (Sigizi Terpadu). Direktorat Gizi Masyarakat, Ditjen Kesmas, Kementerian Kesehatan RI.