Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat IPTEKS
Vol. 03 No. 02, Maret 2026, pp: 101-106
e-ISSN : 3031-1071

OPEN ACCESS

Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita tentang Pencegahan Stunting melalui Pijat Melongas

Widani Darma Isasih[1] , Baiq Dinda Puspita Ayu[2], Muhammad Nasir[3], Lalu Abdul Aziz[4]
[1] Prodi Gizi, Universitas Bumigora, Mataram, Indonesia
[2] Prodi Akuntansi, Universitas Bumigora, Mataram, Indonesia
[3] Prodi Pendidikan Agama Islam, STIT Tarbiyah Al Aziziyah, Lombok Barat, Indonesia
[4] Prodi PGSD, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Mataram, Indonesia

*Email Korespondensi: widani.darma@universitasbumigora.ac.id

How to cite: Isasih, W. D., Ayu, B. D. P., Nasir, M., Aziz, L. A. (2026). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita tentang Pencegahan Stunting melalui Pijat Melongas. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat IPTEKS, 3*(2), 101–106.
https://doi.org/10.71094/jppmi.v3i2.176

Received: 30-11-2025
Revised: 11-02-2026
Accepted: 20-02-2026

Copyright © 2026, The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

Abstract :: *Stunting remains a significant public health problem with long-term impacts on child growth and development. This community service aimed to improve mothers' knowledge on stunting prevention through the integration of local practice, namely melongas infant massage. The activity was conducted at a primary health center in Lombok Utara involving 20 mothers with toddlers using an educative-participatory approach. The program consisted of preparation, socialization with focus group discussion, practical demonstration, and evaluation stages. Initial assessment showed that 70% of participants had low knowledge regarding stunting. After the intervention, there was a notable improvement, with 75% of participants achieving good knowledge levels. The implementation stage also demonstrated that 85% of participants were able to correctly perform melongas massage techniques. Furthermore, about 80% of participants understood the relationship between nutrition, parenting practices, and child stimulation in preventing stunting. Reflective discussions indicated that most participants felt confident to apply the massage techniques at home. The findings suggest that integrating local wisdom into health education enhances understanding and acceptance among participants. This approach not only improves knowledge but also encourages practical behavior change in stunting prevention. Therefore, melongas infant massage can be considered a contextual and sustainable strategy to support community-based stunting prevention programs.*

Keywords : *Stunting, Melongas Massage, Maternal Knowledge, Local Wisdom*

Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memiliki dampak luas, baik pada tingkat nasional maupun global (Maulida et al., 2025). Secara konseptual, stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan rendahnya tinggi badan menurut usia, sebagai akibat dari kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam periode yang berkepanjangan (Enggar et al., 2023). World Health Organization menempatkan stunting sebagai indikator penting dalam menilai status gizi dan kualitas Kesehatan anak. Dampak stunting tidak hanya pada gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup penurunan fungsi kognitif, keterlambatan perkembangan, serta rendahnya kapasitas belajar dan produktivitas di masa dewasa (Siti Nadia Tarmizi, 2024). Dalam jangka panjang, stunting bahkan dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia suatu negara, sehingga

penanganannya tidak bisa dipandang sebagai isu kesehatan semata, melainkan bagian dari pembangunan sosisial, ekonomi yang berkelanjutan (Adelia Andina et al., 2026).

Perkembangan stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan, namun, data kuantitatif masih memperlihatkan bahwa permasalahan ini belum sepenuhnya terkendali. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka stunting nasional berada pada kisaran 21,5% pada tahun 2023 (Aji Muhawarman, 2025). Angka tersebut masih melampaui ambang batas yang ditetapkan oleh World Health Organization, yaitu 20%, sehingga stunting tetap dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Pada tingkat global, UNICEF melaporkan bahwa sekitar 148 juta anak balita mengalami stunting pada tahun 2022, yang menunjukkan bahwa permasalahan ini memiliki dimensi yang luas dan berkelanjutan (Agus et al., 2022).

Di tingkat daerah, kondisi yang lebih mengkhawatirkan terlihat di beberapa wilayah, termasuk Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Data SSGI menunjukkan bahwa prevalensi stunting di NTB masih berada pada kisaran 28,6% pada tahun 2022. Secara lebih spesifik, Kabupaten Lombok Utara (KLU) tercatat memiliki angka stunting sekitar 35,2%, yang jauh di atas rata-rata nasional (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2025). Meskipun terdapat laporan penurunan dalam beberapa tahun terakhir, tingginya angka awal serta masih munculnya kasus baru menunjukkan bahwa permasalahan stunting di wilayah ini belum sepenuhnya teratasi. Kondisi tersebut mengisyaratkan bahwa pendekatan penanggulangan stunting perlu diperkuat, tidak hanya melalui layanan kesehatan formal, tetapi juga melalui strategi yang lebih adaptif terhadap konteks sosial budaya masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat dioptimalkan adalah pemanfaatan praktik perawatan tradisional seperti pijat bayi, Pijat bayi, telah lama dikenal sebagai salah satu bentuk stimulasi yang memberikan berbagai manfaat (Isasih et al., 2025).

Salah satu pendekatan yang dapat dioptimalkan adalah pemanfaatan praktik perawatan tradisional adalah pijat bayi melongas (Nurhayati, 2022). Praktik ini telah lama dikenal di masyarakat sebagai bagian dari perawatan balita dan memiliki potensi untuk mendukung tumbuh kembang anak melalui stimulasi fisik yang tepat. Praktik ini tidak hanya membantu meningkatkan berat badan bayi, tetapi juga memperbaiki sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi yang berdampak positif pada kualitas tidur (Nurul Afriza et al., 2025). Dengan kata lain, sentuhan yang dilakukan secara tepat dapat menjadi bagian dari upaya mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Seiring dengan berkembangnya pendekatan kesehatan berbasis komunitas, muncul kesadaran bahwa kearifan lokal dapat menjadi pintu masuk yang efektif dalam intervensi kesehatan (Hilal et al., 2026). Di berbagai daerah, praktik pijat tradisional masih hidup dan diwariskan secara turun-temurun (Sukmawaty et al., 2025). Salah satunya adalah teknik pijat melongas yang dikenal di masyarakat sebagai cara untuk membantu menjaga kesehatan dan kenyamanan anak. Meski demikian, praktik ini belum banyak dikaji secara ilmiah maupun diintegrasikan dalam program pencegahan stunting.

Dengan penguatan aspek edukasi, pijat melongas dapat dikembangkan sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan stunting. Melalui kegiatan ini, ibu tidak hanya memahami teknik pijat yang benar, tetapi juga memperoleh informasi terkait pentingnya gizi, stimulasi perkembangan, dan perawatan anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, integrasi antara data empiris mengenai tingginya prevalensi stunting dengan pendekatan berbasis kearifan lokal menjadi landasan penting dalam pelaksanaan kegiatan *Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita tentang Pencegahan Stunting melalui Pijat Melongas*, sebagai upaya preventif yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2026, mulai pukul 08.30 WITA hingga selesai. Kegiatan ini bertempat di Puskesmas Nipah Lombok Utara dengan sasaran utama 20 ibu yang memiliki balita. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif-partisipatif, yang tidak hanya

menekankan pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga keterlibatan aktif peserta melalui diskusi dan praktik langsung. Berikut ini, tahapan kegiatan pengabdian :

1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas dan tenaga kesehatan setempat, penentuan jumlah dan karakteristik peserta, serta penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu, disiapkan instrumen evaluasi berupa kuesioner pretest dan posttest, serta media pendukung seperti leaflet dan alat bantu demonstrasi pijat melongas.

2. Tahap Sosialisasi (FGD)

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal ibu balita terkait stunting. Selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai stunting yang mencakup pengertian, faktor risiko, dampak jangka panjang, serta upaya pencegahan berbasis keluarga. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan Focus Group Discussion (FGD) yang bertujuan menggali pengalaman, persepsi, dan praktik pengasuhan yang selama ini dilakukan oleh ibu balita. Melalui FGD, peserta didorong untuk saling bertukar informasi dan membangun pemahaman kolektif terkait pencegahan stunting.

3. Tahap Implementasi Pijat Mlongas

Pada sesi berikutnya, dilakukan demonstrasi pijat melongas sebagai bentuk integrasi kearifan lokal dalam edukasi kesehatan. Peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat pijat dalam mendukung tumbuh kembang anak, diikuti dengan praktik langsung yang didampingi oleh tim pelaksana. Metode ini memungkinkan peserta tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang dapat diterapkan di rumah.

4. Tahap Evaluasi

Tahap akhir adalah evaluasi dan tindak lanjut, yang dilakukan melalui pengisian posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, dilakukan diskusi reflektif untuk mengevaluasi pemahaman dan kesiapan peserta dalam menerapkan praktik pijat melongas sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Sosialisasi (FGD)

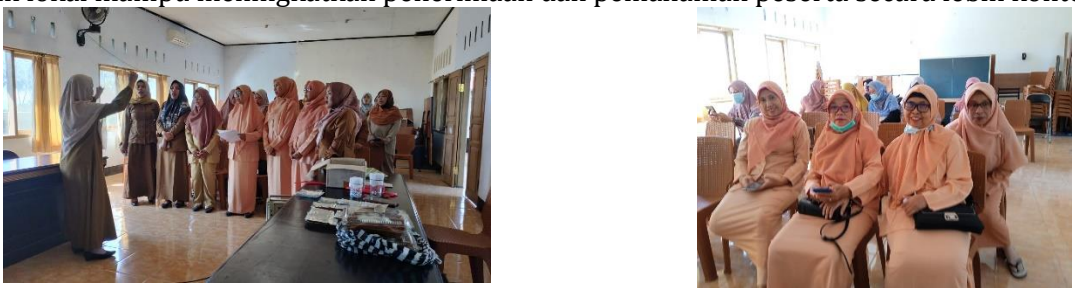
Tahap sosialisasi diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal ibu balita terkait stunting. Dari total 20 peserta, sebanyak 14 orang (70%) berada pada kategori pengetahuan rendah, 4 orang (20%) kategori sedang, dan 2 orang (10%) kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara utuh konsep stunting, termasuk penyebab, dampak jangka panjang, serta langkah pencegahan yang dapat dilakukan di tingkat keluarga.

Pada tahap sosialisasi, penyampaian materi tidak hanya berfokus pada konsep dasar stunting, tetapi juga mulai mengaitkannya dengan praktik perawatan anak yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, yaitu pijat bayi melongas. Peserta diberikan pemahaman bahwa pencegahan stunting tidak hanya melalui pemenuhan gizi, tetapi juga melalui stimulasi tumbuh kembang anak, salah satunya melalui pijat bayi yang dilakukan dengan teknik yang tepat. Integrasi materi ini membuat peserta lebih mudah memahami hubungan antara perawatan tradisional dan aspek kesehatan modern.

Pada sesi Focus Group Discussion (FGD), diperoleh gambaran yang lebih kontekstual mengenai praktik pengasuhan ibu balita. Sebagian besar peserta (sekitar 65%) mengungkapkan bahwa pola pemberian makan anak masih mengikuti kebiasaan keluarga, tanpa mempertimbangkan keseimbangan gizi. Selain itu, sekitar 60% peserta menilai kondisi sehat anak hanya berdasarkan keaktifan fisik, bukan melalui pemantauan pertumbuhan yang terukur. Selain itu, sekitar 15% peserta menyatakan telah melakukan pijat bayi melongas, namun belum memahami teknik yang benar maupun manfaatnya dalam konteks pencegahan stunting.

Diskusi berlangsung interaktif, dengan sekitar 80% peserta aktif berpartisipasi. Melalui proses ini, terjadi pertukaran pengalaman yang mendorong terbentuknya pemahaman kolektif. Ibu balita mulai mengaitkan antara pemenuhan gizi, pola asuh, dan praktik pijat melongas sebagai bagian dari upaya

pencegahan stunting. Kesadaran ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang mengintegrasikan kearifan lokal mampu meningkatkan penerimaan dan pemahaman peserta secara lebih kontekstual.



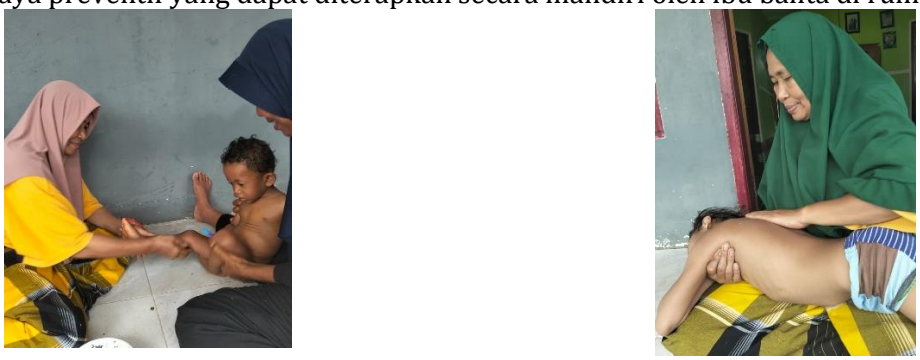
Gambar 1. Kegiatan Sosialis dan FGD

2. Hasil Implemnatsi Pijat Mlongas

Tahap implementasi difokuskan pada demonstrasi dan praktik langsung pijat melongas sebagai bentuk integrasi kearifan lokal dalam edukasi kesehatan. Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai prinsip dasar pijat bayi, manfaatnya terhadap tumbuh kembang anak, serta aspek keamanan yang perlu diperhatikan. Materi yang disampaikan menekankan bahwa pijat melongas dapat berperan sebagai stimulasi dini yang mendukung sirkulasi darah, relaksasi otot, dan peningkatan kualitas tidur, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap proses pertumbuhan anak.

Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam mengikuti setiap tahapan demonstrasi. Dari total 20 peserta, sebanyak 17 orang (85%) mampu mempraktikkan teknik pijat melongas dengan cukup baik setelah diberikan contoh, sementara 3 orang (15%) masih memerlukan pendampingan, terutama dalam hal urutan gerakan dan tekanan pijatan. Proses praktik dilakukan secara interaktif, di mana peserta tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga aktif bertanya dan melakukan penyesuaian teknik berdasarkan arahan tim pelaksana.

Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini juga memperkuat pemahaman peserta mengenai kaitan antara pijat melongas dan pencegahan stunting. Sekitar 80% peserta mampu menjelaskan kembali manfaat pijat dalam mendukung tumbuh kembang anak setelah sesi praktik. Secara keseluruhan, tahap implementasi menunjukkan hasil yang positif, baik dari aspek keterampilan maupun pemahaman, sehingga pijat melongas dapat diposisikan tidak hanya sebagai praktik tradisional, tetapi juga sebagai bagian dari upaya preventif yang dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu balita di rumah.



Gambar 2. Praktik Pijat Mlongas Bersama Ahli

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan kondisi awal. Dari total 20 peserta, sebanyak 15 orang (75%) berada pada kategori pengetahuan baik, 4 orang (20%) kategori sedang, dan hanya 1 orang (5%) yang masih berada pada kategori rendah. Jika dibandingkan dengan hasil pretest, terjadi pergeseran yang jelas dari dominasi pengetahuan rendah menuju peningkatan pada kategori sedang dan baik, yang menunjukkan efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman ibu balita terkait pencegahan stunting.

Selain itu, peningkatan juga terlihat pada kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan yang bersifat aplikatif, khususnya yang berkaitan dengan praktik pencegahan stunting di rumah. Sebagian besar peserta (sekitar 80%) mampu menjelaskan kembali keterkaitan antara pemenuhan gizi, pola

asuh, dan stimulasi tumbuh kembang, termasuk peran pijat melongas sebagai salah satu bentuk stimulasi yang mendukung perkembangan anak. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga mulai diinternalisasi dalam konteks praktik sehari-hari.

Pada sesi diskusi reflektif, peserta mengungkapkan kesiapan untuk menerapkan pijat melongas secara mandiri di rumah. Sekitar 85% peserta menyatakan lebih percaya diri dalam melakukan teknik pijat setelah mengikuti demonstrasi dan praktik langsung. Selain itu, peserta juga menyampaikan bahwa pendekatan yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan praktik lokal membuat materi lebih mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan mereka. Secara keseluruhan, tahap evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong kesiapan peserta dalam mengaplikasikan praktik pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu balita tentang pencegahan stunting dapat dicapai secara efektif melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang terintegrasi dengan kearifan lokal. Pada tahap awal, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan rendah (70%), yang mencerminkan masih terbatasnya pemahaman terkait stunting dan pencegahannya. Setelah melalui rangkaian sosialisasi, FGD, dan praktik pijat melongas, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 75% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada aspek kognitif, tetapi juga pada kemampuan peserta dalam memahami keterkaitan antara gizi, pola asuh, dan stimulasi tumbuh kembang anak.

Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan praktis ibu balita dalam melakukan pijat melongas sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Sebanyak 85% peserta mampu mempraktikkan teknik pijat dengan baik, dan sekitar 80% mampu menjelaskan kembali manfaatnya dalam mendukung tumbuh kembang anak. Pendekatan yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan praktik lokal terbukti lebih mudah diterima oleh peserta, sehingga mendorong keterlibatan aktif dan pemahaman yang lebih kontekstual. Tingginya partisipasi dalam FGD serta meningkatnya kepercayaan diri peserta (85%) untuk menerapkan pijat melongas di rumah menunjukkan adanya potensi perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak peserta serta dukungan dari tenaga kesehatan dan kader posyandu. Penguatan program melalui media edukasi yang lebih variatif, seperti panduan visual atau video, juga diperlukan untuk mempermudah penerapan secara mandiri. Selain itu, pendampingan lanjutan perlu dilakukan untuk memastikan praktik yang telah diajarkan tetap diterapkan secara konsisten, sehingga upaya pencegahan stunting dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan di masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Nipah Kabupaten Lombok Utara atas dukungan fasilitas dan koordinasi selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan, serta kepada tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dukungan dan keterlibatan semua pihak sangat berarti dalam keberhasilan kegiatan ini serta diharapkan memberikan manfaat berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting.

Daftar Pustaka

Adelia Andina, Romiza Arika, & Nurhanifah. (2026). *Analysis of the Implementation of Stunting Reduction Policy in the Working Area of PB Selayang II Health Center, Medan City*. (10).

Agus, J., Pitoyo, A., Saputri, R., Eka, A., & Handayani, T. (2022). Analysis of Determinan of Stunting Prevalence among Stunted Toddlers in Indonesia. In *Populasi* (Vol. 30). https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jp.75796

Aji Muhawarman. (2025). *SSGI 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%*. Kementerian Kesehatan. https://kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198

Enggar, Sriventi Lestari, & Lia. (2023). Laporan Pengabdian Masyarakat Daerah Binaan Penyuluhan Penyiapan Reproduksi Sehat Remaja Dalam Mencegah Stunting Di Desa Loru Kecamatan Sigi Biromaru Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *2*(3).

Hilal, A., amaliah, L., Witman Adiaksa, B., & mustarin, Y. (2026). Peran Kearifan Lokal dalam Praktik Pencegahan Penyakit Menular di Komunitas Adat. *Journal of Innovative and Creativity*, *6*(1), 3037–3045.

Isasih, W. D., Ardian, J., & Jauhari, M. T. (2025). Effectiveness of Melongas Toddler Massage on Appetite and Sleep Quality of Stunting Toddlers. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, *6*(1), 14. https://doi.org/10.20961/agrihealth.v6i1.100652

Kementerian Sekretariat Negara RI. (2025). *STUNTING DALAM ANGKA PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT*. Kemnetrian Sekretariat Negara RI Sekretariat Wakil Presiden.

Maulida, Mela Hayani, Yennizar, Nuri Nazari, & Popy Citra Sari, M. (2025). *PENGARUH STUNTING PADA TUMBUH KEMBANG ANAK PERIODE GOLDEN AGE: LITERATUR REVIEW*. https://doi.org/ttp://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH

Nurhayati. (2022). *PENYULUHAN DAN PRAKTEK PIJAT BAYI PADA BAYI DI DESA MANUNGGANG JAE KECAMATAN PADANG SIDEMPUAN TENGGARA KOTA PADANG SIDEMPUAN TAHUN 2022*.

Nurul Afriza, Nurul Fatehah Syahadah, Novi Azkiah, Ningsisari Zega, Mega Sondang, & Debora Paninsari. (2025). Journal of Pharmaceutical and Sciences The Relationship Between Maternal Knowledge of Stimulus Touch Massage Application and the Improvement of Infant Sleep Quality. *JPS*, *2025*(4), 2348–2355. https://doi.org/10.36490/journal-jps.com

Siti Nadia Tarmizi. (2024). *MEMBENTENGI ANAK DARI STUNTING*. Kementerian Kesehatan. https://link.kemkes.go.id/mediakom

Sukmawaty, M. N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Martapura, I. (2025). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN MASYARAKAT TENTANG PIJAT TRADISIONAL. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, *13*(1). http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis