



Pendalaman Konten Kesehatan Mental dan Optimalisasi Komunikasi melalui Penyuluhan Berbasis Media untuk Kader Kesehatan dalam Penanggulangan *Stunting* di Desa Bangsalsari

Deepening Mental Health Content and Optimizing Communication through Media-Based Counseling for Health Cadres in Stunting Prevention in Bangsalsari Village

Riskha Dora Candra Dewi,^{1*} Muhammad Syirodj Arvany², Rahmania Chairin Nisa³

Mayfida Distinabila⁴

^{1,2,3,4} Politeknik Negeri Jember

Korespondensi penulis: riskhadora@polije.ac.id

Article History:

Received: Maret 30, 2025;

Revised: April 30, 2025;

Accepted: Mei 30, 2025;

Online Available: Juni 03, 2025;

Keywords :

Media, Communication, Mental health, Stunting

Abstract. *Stunting prevention requires a comprehensive approach by involving various aspects such as mental health and effective communication. This article was prepared to find out more about the importance of mental health and effective communication with media-based counseling for health cadres as an effort to overcome Stunting. This media-based counseling activity was conducted on June 28-29, 2024, at the Community Welfare Empowerment Room or called PKK Bangsalsari Village Office. This article explains that the use of media as a counseling tool is considered effective in conveying information because the presentation is more interesting and easy to understand. After the activity, it can be concluded that the integration of mental health in Stunting prevention programs and the optimization of media-based communication are important strategies that need to be developed.*

Abstrak

Penanggulangan *Stunting* memerlukan pendekatan yang komprehensif dengan melibatkan berbagai aspek seperti kesehatan mental dan komunikasi efektif. Artikel ini disusun untuk mengetahui lebih dalam mengenai pentingnya kesehatan mental dan komunikasi efektif dengan penyuluhan berbasis media pada kader kesehatan sebagai upaya penanggulangan *Stunting*. Kegiatan penyuluhan berbasis media ini dilakukan pada 28-29 Juni 2024, bertempat di Ruang Pemberdayaan Kesejahteraan Masyarakat atau disebut PKK Kantor Desa Bangsalsari. Dalam artikel ini dijelaskan bahwa penggunaan media sebagai alat penyuluhan dinilai efektif dalam menyampaikan informasi karena penyajiannya yang lebih menarik dan mudah dipahami. Setelah kegiatan maka dapat disimpulkan bahwa integrasi kesehatan mental dalam program penanggulangan *Stunting* serta optimalisasi komunikasi berbasis media merupakan strategi yang penting dan perlu dikembangkan.

Kata Kunci : Media, Komunikasi, Kesehatan mental, *Stunting*

1. LATAR BELAKANG

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan yang berada dibawah standar usianya. Di Indonesia, *Stunting* merupakan salah satu tantangan utama di bidang kesehatan. Oleh sebab itu, perlu adanya penanggulangan melalui pemberdayaan kader kesehatan yang berperan penting dalam edukasi dan intervensi di sebuah komunitas. Menyampaikan informasi kesehatan dengan efektif dapat dilakukan dengan penyuluhan berbasis media seperti video, infografis, brosur, dan berbagai macam konten digital lainnya. Penyampaian pesan yang dilakukan pun lebih menarik, mudah dipahami dan diakses oleh masyarakat sehingga mampu membentuk

perubahan perilaku positif seperti yang diharapkan. Dalam konteks kesehatan mental, penyuluhan berbasis media membantu masyarakat memahami pentingnya kesehatan mental, mengurai persepsi negatif, memberikan langkah mengatasi stres dan masalah psikologis yang memiliki dampak pada pola asuh dan pemberian nutrisi pada anak.

Penyuluhan berbasis media merupakan bentuk optimalisasi komunikasi kesehatan dalam menyampaikan pesan kesehatan yang efektif. Meningkatkan pemahaman kader tentang konsep penting kesehatan mental dan penerapannya dalam upaya penanggulangan *stunting* dapat dicapai dengan menggunakan media melalui pendekatan yang tepat, sehingga kader dapat menjalankan fungsinya lebih baik sebagai agen perubahan di masyarakat. Penggunaan media dalam penyuluhan dengan menyertakan aspek kesehatan mental membantu kader memberikan dukungan holistik kepada keluarga sehingga mereka dapat mengatasi faktor psikologis yang mempengaruhi pemenuhan gizi anak.

2. METODE PENELITIAN

Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 28-29 Juni 2024, bertempat di Ruang Pemberdayaan Kesejahteraan Masyarakat atau disebut PKK Kantor Desa Bangsalsari dengan melibatkan peserta berbagai lintas kalangan dari warga desa. Pengabdian dilakukan selama dua hari dimulai sejak pukul 08.00 WIB. Pengabdian dilakukan dengan pemaparan beberapa edukasi mengenai kesehatan mental dan *stunting*, terutama mengenai komunikasi *Mental Health* dengan pengaruhnya terhadap *stunting* dan pertumbuhannya

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendalaman konten kesehatan mental melalui penyuluhan berbasis media penting dilakukan dalam upaya penanggulangan *stunting* di Desa Bangsalsari. Pemenuhan nutrisi yang cukup dan pola asuh yang baik didorong dengan kondisi kesehatan mental yang baik pada ibu dan anggota keluarga lainnya. Untuk menyampaikan informasi kesehatan mental, pengelolaan stress, dan teknik pengasuhan yang positif secara efektif, dapat dilakukan melalui penyuluhan berbasis media oleh kader kesehatan. Penggunaan media seperti video edukasi, infografis, media 3D, dan sebagainya memungkinkan informasi tersampaikan dengan baik karena penyajiannya yang menarik dan mudah dipahami masyarakat, sehingga besar kemungkinan masyarakat akan mengadopsi perilaku yang diinformasikan.



Gambar 1. Suasana edukasi di ruangan PPK Balai Desa Bangsalsari

Bukan hanya untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan, optimalisasi komunikasi melalui penyuluhan berbasis media juga memperkuat kemampuan kader kesehatan dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat. Media yang interaktif dan informatif membantu kader menjelaskan kompleksitas masalah *stunting* dan langkah yang perlu diambil untuk mengatasinya. Selain itu, penggunaan media memperluas jangkauan audiens. Pendekatan ini dilakukan bukan hanya untuk meningkatkan kapabilitas kader kesehatan, tetapi juga memberdayakan masyarakat Desa Bangsalsari untuk berpartisipasi aktif dalam upaya penanggulangan *stunting*.



Gambar 1. Suasana edukasi di ruangan PPK Balai Desa Bangsalsari

a. Komunikasi Optimal

Komunikasi optimal adalah komunikasi yang bisa mengubah sikap orang yang terlibat dalam komunikasi. Pesan yang disampaikan bisa mempengaruhi orang lain untuk berpikir atau bertindak seperti yang diinginkan oleh pengirim pesan. Tujuan utama dari komunikasi optimal adalah agar pesan yang disampaikan dipahami dengan baik oleh penerima, sehingga terjadi

umpan balik yang positif. Komunikasi yang baik membuat penerima lebih mudah memahami pesan dan meresponsnya dengan baik.

Komunikasi optimal dengan media pembelajaran *interaktif (Bookish Play dan Read Aloud)* membuat anak-anak dapat berkembang optimal (agama, seni, sosial emosi, bahasa kognitif, dan fisik motorik) melalui pembelajaran yang menyenangkan dan menarik. Kegiatan pembelajaran ini menggunakan media menarik yang dikemas dalam permainan. Kemampuan literasi anak sebaiknya dipromosikan sejak usia dini, termasuk literasi baca tulis dan literasi numerasi yang merupakan konsep baca tulis hitung (*calistung*) secara *be happy*.

Pertama, media *bookish play* adalah media pembelajaran sebelum menulis dan membaca. Materi yang dipelajari termasuk mengapa aktivitas ini penting, strategi yang menyenangkan, dan cara melakukannya. Pra-membaca adalah stimulasi yang diberikan pada anak usia dini sebelum mereka siap membaca. Stimulasi ini dapat dilatih dengan berbagai cara, seperti bermain ABC, membacakan buku, bermain teka-teki silang, dan lain-lain. Orang tua harus memberikan pengalaman membaca yang menyenangkan agar anak menjadi pembelajar sepanjang hayat.

Strategi kegiatan yang dapat dilakukan, yaitu: menggunakan alat dan bahan yang mudah didapatkan, melatih motorik halus dan kasar, melibatkan seluruh panca indera, bergerak, bermain, dan bersenang-senang, meminta anak memilih kegiatan, memberikan apresiasi, dan menggunakan media *Bookish Play*. Adapun manfaatnya, yaitu: meningkatkan kemampuan literasi, memahami bacaan, dan memberikan pandangan bahwa buku itu menarik.



Gambar 2. Pemaparan materi Bookish Play

Kedua, media *read aloud*. Pembelajaran anak usia dini dapat dilakukan dengan metode pembelajaran interaktif “*read aloud*”. Mengajarkan kemampuan membaca sejak usia dini sangat penting agar literasi di Indonesia menjadi baik. Fakta menarik dari membaca, yaitu: otak manusia tidak diprogramkan untuk bisa membaca. Otak dibuat untuk merasakan, berbicara, mendengar, dan melihat (Dehaene & Cohen, 2011).

Perlu cara menyenangkan untuk menjadikan manusia membaca. Keterampilan yang didapat melalui pembelajaran ini adalah membaca nyaring (*read aloud*). Metode *read aloud* pertama kali dikenalkan oleh Jim Trelease dalam bukunya "*The Read Aloud Handbook*". Pada dasarnya, *read aloud* adalah metode membaca yang paling efektif untuk anak-anak karena dapat membentuk pikiran mereka bahwa membaca adalah aktivitas yang menyenangkan. *Read aloud* dilakukan dengan variasi dalam intonasi, kecepatan, volume, jeda, kontak mata, pertanyaan, dan diskusi untuk menghasilkan proses membaca yang lancar dan menyenangkan. *Read aloud* yang dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan kemampuan mendengarkan anak (*listening level*), membuat mereka mau membaca dan bisa membaca sendiri (*independent reading*).

Cara mengenalkan *read aloud*:

1. Bawa anak ke toko buku dan biarkan mereka memiliki buku sendiri atau ajarkan mereka dengan aktivitas orang dewasa yang membaca buku.
2. Kenalkan identitas buku, seperti sampul, judul, penulis, ilustrator, penerbit, bagian teks, dan gambar.
3. Bacakan buku dengan menarik, bermain, dan menunjukkan ekspresi, intonasi, tempo, suara tokoh, kontak mata, gestur, dan aspek lain dalam *read aloud*.
4. Tunjukkan setiap kata yang tertulis untuk mengenalkan keaksaraan.
5. Ajak dan libatkan anak berinteraksi dengan buku, seperti membaca gambar, menebak gambar, dan menghitung gambar.
6. Ajarkan anak menceritakan kembali isi buku yang sudah dibaca. Orang tua dapat memberikan pertanyaan dan berdiskusi dengan anak.

Membaca nyaring (*read aloud*) membantu perkembangan otak anak menjadi lebih optimal, melatih kemampuan mendengarkan dan membaca, menambah kosakata, melatih rentang fokus dan kemampuan mengingat, memperkenalkan konsep media cetak, meningkatkan bonding antara anak dan orang tua, serta mengembangkan imajinasi dan panca indera anak.

Kegiatan penyuluhan yang kami lakukan di Desa Bangsalsari mengenai aktivitas bookish play dan *read aloud* disambut baik oleh ibu-ibu kader Desa Bangsalsari. Mereka menyampaikan bahwa di Desa Bangsalsari anak-anak lebih suka bermain gadget daripada membaca. Oleh karena itu, ibu-ibu kader cenderung aktif menyampaikan pendapatnya dan berlatih mengimplementasikan kegiatan bookish play. Selain bertujuan untuk meningkatkan minat baca anak, kegiatan ini dilakukan untuk menjaga bonding dan juga kesehatan mental

antara orang tua dan anak, mengingat kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *stunting*.

b. Media penyuluhan

Media memiliki peran sebagai perantara pesan dari komunikan ke komunikator sehingga mempermudah menangkap, memproses dan menyusun informasi yang telah disampaikan. Media juga digunakan untuk menarik minat, perhatian dan juga kemauan audience untuk menerapkan atau mengimplementasikan isi pesan. Media dalam penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk menyampaikan pesan dengan baik sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang diharapkan mendorong perubahan perilaku positif (Abdussamad et al., 2023).

Berdasarkan jenis penginderaan media dibagi menjadi 4 yaitu :

1. Media grafis/visual

Media grafis merupakan media yang terdiri dari gambar, tulisan, perpaduan warna, juga simbol-simbol yang dapat dilihat saat menyampaikan informasi. Beberapa contoh dari media grafis yaitu brosur, spanduk, flyer, poster, dan leaflet. Penggunaan media grafis ini memerlukan biaya yang relatif rendah, adanya simbol dan pesan interaktif juga dapat menarik minat untuk belajar dan memperkuat pemahaman juga ingatan audience terhadap informasi yang disampaikan. Namun, perlu pemilihan simbol yang tepat dalam penggunaannya agar pesan mudah dipahami. Selain itu, perlu kecakapan yang lebih dalam membuat media grafis agar lebih detail dalam menyampaikan sesuatu yang kompleks. Pada salah satu kegiatan penyuluhan mengenai organ reproduksi, terbukti bahwa media grafis efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi remaja (Pristya et al., 2021).

2. Media audio

Media yang dikenal menggunakan bunyi atau suara untuk menyampaikan informasi dengan lambang auditif (suara) maupun non verbal (sound effect, musik, suara lain). Media audio digunakan untuk merangsang imajinasi pendengar agar mampu membayangkan pesan secara visual. Media audio efektif digunakan untuk penyuluhan karena sifatnya yang mudah diakses, dapat diulang, dan didengarkan kapan saja.

3. Media audio visual

Dari namanya sendiri media ini dapat diartikan sebagai perpaduan antara audio dan visual berupa gambar bergerak dan suara. Pada era digital saat ini media audio visual bisa ditemui di hampir semua media sosial. Media audio visual merupakan media yang paling diminati audience karena penyajiannya yang interaktif dan informatif, sehingga pesan dapat lebih mudah diterima dan dimengerti. Pada kegiatan penyuluhan terbukti bahwa pemberian

penyuluhan kesehatan tentang SADARI melalui media video efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMK Muhammadiyah Cawas Klaten (Wijayanti et al., 2020).

4. Media 3 Dimensi

Media yang biasa disebut alat peraga ini adalah media yang dapat dilihat sekaligus diraba. Dalam penyuluhan kesehatan, media 3 dimensi dapat berupa benda tiruan atau benda sesungguhnya seperti buah, alat peraga gigi, kontrasepsi, dll. Media ini menarik untuk diberikan saat penyuluhan karena dapat diamati dan didemonstrasikan secara langsung atau nyata.

Mengajarkan ibu-ibu kader membuat media atau konten penyuluhan cukup mudah dilakukan karena mayoritas ibu-ibu kader sudah terbiasa menggunakan *gadget* dan melakukan editing sederhana dengan memanfaatkan template gratis dari aplikasi editing di *handphone* mereka. Selain itu, mereka sudah cukup cakap dalam memilih informasi penting yang perlu disajikan di dalam media atau konten digital. Ibu ibu kader juga mampu mengkomunikasikan pesan pada media atau konten kesehatan dengan baik dan jelas.



Gambar 3. Dokumentasi bersama selesai kegiatan edukasi

4. KESIMPULAN

Penggunaan media dan peningkatan pemahaman kader mengenai kesehatan mental penting dilakukan untuk memastikan efektivitas penyampaian informasi dan edukasi kepada masyarakat. Oleh sebab itu, maka di dalam program-program penanggulangan *stunting* perlu mengintegrasikan kesehatan mental dan optimalisasi komunikasi melalui media menjadi salah satu bagian integral program. Selain untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan, strategi ini juga berpotensi untuk mengurangi angka *stunting* secara signifikan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdussamad, Z., Rosita, E., Alfianto, A. G., Pramana, C., Kristianto, B., Wicaksono, K. E., Solehah, E. L., & Wahyuni. (2023). Buku Digital - Promosi Kesehatan Inovasi dan Penerapan (Issue August). Arini, Retno
<https://www.youtube.com/watch?v=DFT5iTi7GhY> PAUD Ceria, 09 Oktober 2023.
- Criesmayanti, Dela. <https://www.youtube.com/watch?v=SicTPPSt4-I> PAUD Ceria, 09 Oktober 2023.
- Dehaene, S., & Cohen, L. (2019). The unique role of the visual word form area in reading. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(6), 254–262. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.04.003>
- Marni, M. (2020). Hubungan antara pengetahuan tentang kehamilan resiko tinggi dan tingkat depresi pada ibu Hamil. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2), 159-168.
- Pristya, T. Y. ., Herbawani, C. K., Karima, U. Q., Oktaviyanti, A., & Ramadhanty, N. (2021). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Menggunakan Kombinasi Media Poster, Leaflet, dan Celemek Organ Reproduksi History Article. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 293–302. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>
- Trelease, J. (1989). *The new read-aloud handbook*.
- Wijayanti, N., Triyanta, T., & Ani, N. (2020). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Sadari Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Cawas Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 2(1), 49. <https://doi.org/10.32585/jikemb.v2i1.816>, (2011).