

## **GESIT: Gerakan Edukasi Stunting Terpadu Melalui Demo Masak dan Kunjungan Rumah di Desa Prembun Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas Tahun 2025**

**Nadia Delima Putri<sup>1</sup>, Nadira Anumila<sup>2</sup>, Suryanto<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Nadia Delima Putri

**E-mail:** [nadiadelima1616@gmail.com](mailto:nadiadelima1616@gmail.com)

### **Abstrak**

*Stunting masih menjadi permasalahan gizi yang cukup serius di Indonesia, termasuk di Desa Prembun, Kecamatan Tambak, Kabupaten Banyumas, dimana tercatat 18 balita mengalami kondisi tersebut. Faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman orang tua mengenai gizi yang seimbang, keterbatasan ekonomi, serta lingkungan yang kurang mendukung juga turut berkontribusi terhadap tingginya angka stunting. Untuk mengatasi hal ini, dilaksanakan program GESIT (Gerakan Edukasi Stunting Terpadu) yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui kegiatan edukasi gizi, demonstrasi memasak dengan bahan lokal, serta kunjungan rumah kepada anak yang terdampak stunting. Program ini mencakup tiga tahap yaitu penyuluhan dan demo masak bagi kader dan ibu balita, demo masak dengan menggunakan bahan lokal, serta pemantauan langsung ke rumah anak yang stunting. Dari pelaksanaan kegiatan ini, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya gizi seimbang dan kesadaran akan faktor risiko stunting di lingkungan keluarga, yang diharapkan dapat mendorong pola pengasuhan dan pemberian makan yang lebih tepat.*

**Kata Kunci** - stunting, edukasi, demo masak, kunjungan

### **Abstract**

*Stunting remains a serious nutritional problem in Indonesia, including in Prembun Village, Tambak Subdistrict, Banyumas Regency, where 18 toddlers are recorded as suffering from this condition. Factors such as parents' lack of understanding about nutrition, economic limitations, and an unsupportive environment contribute to the high rate of stunting. To address this issue, the GESIT (Integrated Stunting Education Movement) program has been implemented, aiming to enhance community knowledge and skills through nutrition education activities, cooking demonstrations using local ingredients, and home visits to affected children. The program consists of three stages: counseling for cadres and mothers of infants, practical training in preparing nutritious menus, and direct monitoring of stunted children's homes. From the implementation of these activities, there has been an increase in participants' understanding of the importance of balanced nutrition and awareness of stunting risk factors within the family environment, which is expected to encourage more appropriate parenting and feeding practices.*

**Keywords** - stunting, education, cooking demonstrations, visits

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu bentuk kekurangan gizi kronis yang terjadi akibat asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka waktu yang lama. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, seperti tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan dengan standar usianya (Munir & Audyna, 2022). Gejala yang umum terlihat pada stunting adalah melambatnya pertumbuhan anak, terutama pada balita. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan mental, kognitif, dan intelektual. Balita yang sudah terdeteksi mengalami stunting umumnya sulit untuk diperbaiki, sehingga kondisi tersebut dapat berlanjut hingga usia dewasa (Hasanah dkk., 2023). Masalah kekurangan gizi dan stunting dapat dipicu oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan pertumbuhan pada balita adalah rendahnya asupan makanan, terutama yang mengandung protein, energi, dan seng. Nutrisi-nutrisi tersebut memiliki peran penting dalam proses tumbuh kembang balita. Zat gizi ini dibutuhkan tubuh untuk mendukung pembelahan sel, terutama selama masa pertumbuhan yang pesat, dengan protein sebagai salah satu unsur gizi utama. Permasalahan stunting pada anak usia di bawah lima tahun perlu menjadi fokus perhatian, karena dapat mengganggu pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kondisi kesehatan anak pada masa tersebut (Sholikhah & Dewi, 2022).

Tingginya angka stunting menjadi salah satu permasalahan kesehatan utama yang dihadapi oleh generasi muda di Indonesia. Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2022, diketahui bahwa 21,6% balita mengalami stunting. Angka ini melebihi batas yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), yang merekomendasikan supaya hanya dua dari sepuluh anak yang mengalami kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di Indonesia, karena prevalensinya masih melampaui ambang batas 20% yang dianggap tinggi. Sementara itu, prevalensi stunting di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan data SSGI dan SKI menunjukkan penurunan, dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 20,7% pada tahun 2023. Meski lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional tahun 2023 sekitar (21,5%), penurunan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan, yakni 14% pada tahun 2024 dengan penurunan sekitar 3,4% setiap tahunnya (Martony, 2023).

Stunting pada balita erat kaitannya dengan kondisi yang berlangsung dalam jangka panjang, seperti kemiskinan, rendahnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, buruknya kondisi lingkungan, pola asuh yang kurang tepat, serta rendahnya tingkat pendidikan. Menurut UNICEF (2013), stunting bukan disebabkan oleh satu faktor Tunggal, melainkan hasil dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Tiga faktor utama yang berperan dalam terjadinya stunting adalah asupan gizi yang tidak seimbang, riwayat penyakit infeksi, serta berat badan lahir rendah (Sutrio dkk., 2021). Upaya pencegahan stunting diterapkan dengan konsep ABCD, yaitu (Aktif mengonsumsi tablet tambah darah, Bumil rutin melakukan pemeriksaan kehamilan minimal enam kali, Cukupi kebutuhan protein hewani, dan Datang ke posyandu setiap bulan, serta pemberian ASI eksklusif selama enam bulan) (Ryan Thahara dkk., 2024).

Desa Prembun yang terletak di Kecamatan Tambak, Kabupaten Banyumas, masih dihadapkan pada permasalahan stunting pada anak balita. Berdasarkan data dari puskesmas tercatat bahwa terdapat 18 balita di Desa Prembun yang mengalami stunting. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang, sanitasi yang kurang baik, dan ekonomi yang kurang mendukung.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan kasus stunting dengan memberikan edukasi dan demo masak dengan bahan lokal yang bergizi, penyuluhan MPASI serta kunjungan langsung ke rumah anak yang mengalami stunting. Pendekatan ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan kesadaran keluarga dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara maksimal.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu penyuluhan pencegahan stunting dan demo masak kepada kader kesehatan dan ibu balita, serta kunjungan kepada anak yang mengalami stunting. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan kepada kader kesehatan dan ibu balita di Desa Prembun, Kecamatan Tambak, Banyumas, yang bertujuan untuk memperkenalkan program kepada khalayak sasaran sehingga program akan diterima di masyarakat.

Edukasi dilakukan oleh tim dengan memberikan pengetahuan mengenai pencegahan stunting dan dilanjut dengan demo masak. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para ibu balita mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan memasak menu bergizi yang mudah dan terjangkau sesuai kebutuhan anak. Melalui demo memasak, peserta diberikan contoh langsung mengenai variasi makanan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain edukasi dan demo masak, dilanjutkan dengan kunjungan ke rumah anak yang mengalami stunting. Kunjungan ini bertujuan untuk menilai kondisi anak secara langsung, memberikan pendampingan gizi kepada orang tua, serta mengetahui pola pengasuhan dan pemberian makan yang dilakukan di rumah. Melalui pendekatan ini, diharapkan upaya intervensi yang dilakukan menjadi tepat sasaran dan berkesinambungan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Prembun, Kecamatan Tambak, Kabupaten Banyumas melibatkan tiga bentuk kegiatan utama yang saling mendukung dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan tersebut meliputi edukasi dan praktik memasak kepada para kader kesehatan guna meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi. Selain itu, dilakukan penyuluhan kepada ibu-ibu balita terkait pemberian MPASI yang sesuai kebutuhan tumbuh kembang anak. Kegiatan ditutup dengan kunjungan ke rumah anak-anak yang mengalami stunting, bertujuan untuk menilai kondisi gizi secara langsung, memberikan arahan kepada orang tua, serta mengetahui pola asuh dan pola makan di lingkungan rumah tangga.

1. Kegiatan edukasi dan demo masak kepada kader kesehatan



**Gambar 1.**  
Kegiatan Edukasi



**Gambar 2.**  
Kegiatan Demo Masak

Kegiatan edukasi dan demo masak kepada kader kesehatan memberikan dampak positif dalam meningkatkan wawasan dan kemampuan kader terkait upaya pencegahan stunting, terutama melalui pemanfaatan sumber daya pangan lokal seperti ikan kembung. Menu nugget ikan kembung diperkenalkan sebagai alternatif makanan bergizi tinggi yang mudah diolah, disukai oleh anak-anak, dan kaya akan protein hewani yang sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan anak. Kandungan protein hewani pada ikan kembung cukup tinggi yaitu sekitar 21,3 g per 100 g, bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis ikan lainnya. Ikan kembung juga mengandung asam lemak omega-3 dan omega yang bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit serta mendukung perkembangan otak (Nafies dkk., 2024). Selama kegiatan berlangsung, para kader menunjukkan semangat tinggi dan berkomitmen untuk menyebarkan pengetahuan yang diperoleh kepada masyarakat di lingkungan mereka. Pelaksanaan demo masak tentunya dapat meningkatkan pemahaman mengenai pemberian makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan balita, sekaligus memberikan contoh alternatif menu yang dapat diterapkan dalam keseharian untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Sukma, 2020).

## 2. Penyuluhan MPASI pada Ibu Balita



**Gambar 1.**  
Penyuluhan MPASI pada Ibu Balita

Penyuluhan yang dilakukan pada ibu balita mengenai MPASI memberikan peningkatan pemahaman terkait pentingnya pemberian makanan pendamping ASI yang tepat, mencakup waktu pemberian, kandungan gizi yang seimbang, serta keamanan pangan. Pada usia 6-24 bulan, bayi dan balita mulai memerlukan makanan pendamping asi (MPASI). Hal ini karena setelah usia 6 bulan, produksi ASI cenderung menurun sehingga tidak lagi mampu mencukupi kebutuhan gizi anak yang terus meningkat. Oleh karena itu, pemberian MPASI menjadi penting untuk melengkapi asupan gizi agar kebutuhan nutrisi pada balita tetap terpenuhi (R.A & Gustina, 2022). Melalui penyuluhan ini, peserta diajak untuk mempelajari cara menyusun MPASI sesuai tahapan usia anak, menentukan tekstur yang sesuai, dan memahami frekuensi makan yang dianjurkan. Penyuluhan mengenai MPASI terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu terkait dengan pemberian makanan pendamping ASI. Melalui pemahaman yang memadai, ibu dapat menerapkan pola pengasuhan dan perilaku hidup sehat bagi anaknya, sehingga diharapkan dapat mencegah terjadinya stunting pada generasi mendatang (Kadafi dkk., 2023).

3. Kunjungan pada anak yang mengalami Stunting



**Gambar 2.**

Kunjungan pada anak yang mengalami Stunting

Kegiatan kunjungan ke rumah anak-anak yang teridentifikasi mengalami stunting dilakukan sebagai upaya untuk melihat secara langsung kondisi anak, pola makan sehari-hari, serta situasi lingkungan tempat tinggal. Tim pelaksana juga memberikan penyuluhan secara individual kepada orang tua mengenai pentingnya pola asuh yang tepat dan konsumsi makanan tinggi protein, disertai stimulasi yang mendukung perkembangan anak. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa kasus stunting ditemukan pada keluarga dengan kondisi ekonomi yang rendah, tingkat pengetahuan yang masih terbatas, serta lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat “GESIT” yang dilaksanakan di Desa Prembun, Kecamatan Tambak, Kabupaten Banyumas merupakan bentuk upaya edukatif dan promotif dalam rangka mendukung pencegahan stunting. Melalui penyuluhan gizi, demonstrasi memasak dengan bahan pangan lokal, serta kunjungan ke rumah anak-anak yang mengalami stunting, program ini berfokus

pada peningkatan pengetahuan dasar ibu balita dan kader mengenai pentingnya pemberian gizi seimbang serta MPASI yang sesuai. Demo masak memberikan contoh penerapan menu sehat berbahan lokal yang mudah dibuat di rumah, sedangkan kunjungan rumah memberikan informasi langsung mengenai kondisi anak dan lingkungan pengasuhannya. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran dan motivasi keluarga dalam menerapkan praktik pola makan dan pengasuhan yang lebih baik demi mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Karunia-NYA, sehingga penyusunan jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan selama proses penyusunan. Rasa terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga, sahabat, serta pihak dan instansi terkait yang telah memberikan dukungan, baik moral maupun materiil, hingga pengabdian masyarakat dan penulisan ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga seluruh bantuan, doa, dan dukungan tersebut mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6.
- Kadafi, A., Beny Dwi Pratama, B., Christiana, R., Wardani, S., Nurfaizin, A., Setiawan, O., Putra, I., & Hidayat, T. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Dengan Edukasi Pentingnya Asi, Mpsi Dan Makanan Bergizi. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(1), 41–48.
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan solusi di era modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734–1745.
- Munir, Z., & Audyna, L. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Terhadap Pemgetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 2(10), 1–26.
- Nafies, D., Ristanti, I., & Arifin, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Melalui Pelatihan Pembuatan Pmt Rolade Ikan Kembung Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kembangbilo Kecamatan Tuban. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(2), 1–9.
- R.A, M., & Gustina, I. (2022). Pencegahan Stunting Pada Periode Golden Age Melalui Peningkatan Edukasi Pentingnya Mpsi. *Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat*, 1(2), 79–86.
- Ryan Thahara, A., Zaki Khoerul Insan, A., Annisa Nadzirah, R., Muamalia, R., Roro Raisa Puspita, R., Genta Buana, D., Noor Fitria, R., Rahma Maulida, S., Afrah Azzahra, A., & Febrianti. (2024). Program Konseling Kunjungan Rumah dan Kalender Posyandu dalam Penanganan Stunting di Salah Satu Rusun Jakarta. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 58–67.
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan protein hewani dalam mencegah stunting pada anak balita. *JRST (Jurnal Riset Sains dan Teknologi)*, 6(1), 95–100.
- Sukma, H. A. D. (2020). Sosialisasi Dan Demo Masak Untuk Menurunkan Jumlah Balita Stunting Dan Wasting Di Desa Grebegan, Kalitidu. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 267–274. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.267-274>
- Sutrio, S., Muliani, U., & Novika, Y. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Deteksi Dini Kejadian Stunting di Desa Sidodadi Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 427–434. <https://doi.org/10.54082/jamsi.143>