

Edukasi Perbaikan Gizi Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Masyarakat

Reskiawati Azis¹, Ani²

^{1,2} Universitas Graha Edukasi Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Reskiawati Azis

E-mail : reskimirha@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pemenuhan gizi keluarga, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang perbaikan gizi sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, edukasi interaktif, demonstrasi menu gizi seimbang, serta pendampingan kepada ibu hamil dan ibu balita. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang, ASI eksklusif, dan pemberian MP-ASI yang tepat. Edukasi perbaikan gizi keluarga ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif yang berkelanjutan dalam menurunkan angka stunting di masyarakat.

Kata kunci - edukasi, perbaikan gizi, stunting

Abstract

Stunting is a public health problem that impacts children's physical growth and cognitive development. One of the main causes is inadequate family nutrition, especially during the First 1,000 Days of Life (HPK). This community service activity aims to increase family knowledge and awareness about nutritional improvement as an effort to prevent stunting. The methods used include counseling, interactive education, presentations on balanced nutritional menus, and mentoring for pregnant women and mothers of toddlers. Evaluation was conducted through pre- and post-tests to measure improvements in participants' knowledge. The results of the activity showed an increased understanding of balanced nutrition, exclusive breastfeeding, and the appropriate provision of complementary foods. This education on improving family nutrition is expected to be a sustainable preventive measure in reducing stunting rates in the community.

Keywords - education, nutrition improvement, stunting

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis yang berdampak luas terhadap kualitas kesehatan dan sumber daya manusia. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang, terutama sejak masa kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan anak. Kondisi ini menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa (WHO, 2014).

Di Indonesia, tingginya prevalensi stunting menunjukkan bahwa upaya pencegahan masih perlu diperkuat, khususnya di tingkat keluarga dan masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa salah satu faktor utama penyebab stunting adalah rendahnya pemenuhan gizi seimbang dalam keluarga, yang berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku keluarga dalam memilih serta mengolah makanan sehari-hari (Kemenkes RI, 2020).

Pada tingkat masyarakat, masih ditemukan keterbatasan pemahaman mengenai kebutuhan gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Pola konsumsi keluarga yang kurang beragam, kebiasaan mengonsumsi makanan rendah zat gizi, serta anggapan bahwa makanan bergizi harus mahal menjadi hambatan dalam penerapan gizi seimbang. Padahal, pemanfaatan bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar dapat menjadi solusi pemenuhan gizi keluarga secara berkelanjutan (Kemenkes RI, 2014). Selain faktor konsumsi, pola asuh dan peran keluarga dalam pemenuhan gizi anak juga memegang peranan penting. Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang menentukan kualitas asupan gizi dan kebiasaan makan anak sejak dini. UNICEF menegaskan bahwa intervensi berbasis keluarga dan komunitas, terutama melalui edukasi gizi, merupakan pendekatan yang efektif dalam pencegahan stunting (UNICEF, 2019).

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan stunting di masyarakat tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan akses layanan kesehatan, tetapi juga oleh kurangnya edukasi gizi di tingkat keluarga.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Edukasi Perbaikan Gizi Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan
 - a) Tahap Persiapan
 - Koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan.
 - Identifikasi permasalahan dan penentuan sasaran (ibu hamil dan ibu balita).
 - Penyusunan materi edukasi tentang gizi seimbang, ASI eksklusif, dan MP-ASI.
 - Persiapan media (leaflet, poster) serta instrumen pre-test dan post-test.
 - b) Tahap Pelaksanaan
 - Pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta.
 - Penyuluhan dan edukasi interaktif tentang pencegahan stunting melalui perbaikan gizi keluarga.
 - Demonstrasi penyusunan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal.
 - Sesi tanya jawab dan konsultasi.
 - c) Tahap Evaluasi
 - Pemberian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
 - Perbandingan hasil pre-test dan post-test.
 - Pengumpulan umpan balik peserta sebagai dasar tindak lanjut program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi uraian tentang hasil kegiatan dan pembahasan. Hasil kegiatan berisi uraian tentang Pencegahan Stunting.

Tabel 1.

Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta Tentang Pencegahan Stunting

Kategori Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Baik	25 %	75%
Cukup	45%	20%
Kurang	30%	5%

Tabel 2.

Perubahan Sikap dan Praktik

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memahami 100 HPK	40%	85%
Menyusun Menu Gizi Seimbang	35%	80%
Rutin Posyandu	55%	90%
Komitmen memperbaiki pola makan	50%	92%

Berdasarkan tabel di atas, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 25% menjadi 75%, sedangkan kategori kurang menurun dari 30% menjadi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan stunting. Perubahan juga terlihat pada aspek sikap dan praktik. Setelah kegiatan, sebagian besar peserta memahami pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mampu menyusun menu gizi seimbang, serta lebih rutin melakukan pemantauan pertumbuhan anak di posyandu. Selain itu, komitmen untuk memperbaiki pola makan keluarga meningkat secara signifikan. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi perbaikan gizi keluarga memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesiapan masyarakat dalam mencegah stunting.



Gambar 1.

Peserta Edukasi Perbaikan Gizi Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Stunting



Gambar 2.

Pemaparan Materi Pencegahan Stunting

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Perbaikan Gizi Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Masyarakat” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons yang positif dari peserta. Melalui kegiatan edukasi ini, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, pola asuh yang tepat, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai langkah preventif dalam mencegah stunting.

Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pengelolaan gizi keluarga, khususnya pada ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Dengan adanya komitmen bersama antara tim pelaksana dan masyarakat, kegiatan ini menjadi salah satu kontribusi nyata dalam mendukung program percepatan penurunan stunting serta meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada perangkat desa dan masyarakat setempat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat dan menjadi langkah awal dalam menciptakan keluarga yang sehat, mandiri, dan bebas stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., & Uauy, R. (2021). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 397(10285), 147–160.
- Dungi, Y., Abdul, F., Lesawengen, A. P., Latif, K. S., Gaib, S., Mamengko, V. V., ... & Mashudi, I. (2025). Edukasi dan Pemberian Makanan Bergizi sebagai Strategi Pencegahan Stunting di Desa Bilungala Utara. *Room of Civil Society Development*, 4(5), 826-838.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khoirunnisa, A., Kisnawaty, S. W., & Firmansyah, F. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Wilayah Puskesmas Gilingan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(4), 2365-2372.
- Media Gizi Indonesia. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan perilaku pemberian MP-ASI pada ibu balita. *Media Gizi Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Novitasari, R., Nufus, H., & Rosita, E. (2025). Efektivitas Edukasi Gizi dan Kesehatan oleh Bidan dalam Mencegah Stunting pada Ibu Hamil dan Balita. *Jurnal Medicare*, 4(2), 142-149.
- Salsabila, A., Nawangsari, E. R., Soeliyono, F. F., & Ifadah, B. K. (2023). Implementasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan kegiatan penyuluhan gizi sebagai penunjang pencegahan stunting Desa Pabean. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1865-1872.
- UNICEF. (2023). *Improving Young Children’s Diets During the Complementary Feeding Period*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Global Nutrition Report 2023: Progress on Maternal and Child Nutrition*. Geneva: WHO.
- World Bank. (2022). *Levels and Trends in Child Malnutrition: Joint Child Malnutrition Estimates 2022 Edition*. Washington, DC: World Bank