

Peningkatan Pemahaman Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gizi Bayi dan Balita

Asmita Dahlan¹, Helda², Ayuro Cumayunaro³, Sri Marlia⁴, Wuri Komalasari⁵

^{1,2,3,4,5} STIKES Ranah Minang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Asmita Dahlan

E-mail: Humairazahraamiko@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi yang paling sering ditemukan adalah stunting, underweight dan wasting. Untuk mencegah masalah gizi perlu disosialisasikan gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang mengajarkan bagaimana pola makan yang sehat, agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit dan masalah gizi, termasuk stunting. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah peningkatan pemahaman keluarga dalam upaya pencegahan stunting melalui edukasi tentang gizi pada bayi dan balita. Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi gizi berupa penyuluhan dan demonstrasi. Sasaran kegiatan adalah Ibu hamil dan menyusui, Keluarga dengan dan kader posyandu serta tokoh masyarakat di RT 02 RW 05 Kelurahan Kubu Dalam Parakah Kecamatan Padang Timur. Hasil kegiatan didapatkan partisipasi masyarakat yang hadir dalam seluruh rangkaian kegiatan meningkat dari 60% di pertemuan kedua menjadi 80% di pertemuan terakhir dan antusiasme masyarakat terhadap edukasi gizi. Hasil Pre-test dan Post-test ditemukan rata-rata nilai pre-test: 45 dan rata-rata nilai post-test : 75 dan sebanyak 80% peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan kritis.. Hasil demonstrasi menu bergizi didapatkan peserta mampu memahami dan mempraktikkan pembuatan MPASI .Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman keluarga. Namun, perlu intervensi berkelanjutan dan monitoring ketat oleh kader dan tenaga kesehatan untuk memastikan perubahan perilaku

Kata kunci - pemahaman keluarga, pencegahan stunting, edukasi gizi

Abstract

The most common nutritional problems are stunting, underweight, and wasting. To prevent these issues, it is essential to promote balanced nutrition. Balanced nutrition education teaches healthy eating patterns to maintain a healthy body and prevent various diseases and nutritional problems, including stunting. The objective of this Community Service activity is to improve family understanding in efforts to prevent stunting through education about nutrition for infants and toddlers. The community service was carried out in the form of nutrition education through counseling and demonstrations. The target participants included pregnant and breastfeeding mothers, families with young children, community health volunteers (Posyandu cadres), and local leaders in RT 02 RW 05, Kubu Dalam Parak Karakah Sub-district, East Padang District. The results showed an increase in community participation throughout the series of activities, rising from 60% in the second session to 80% in the final session, along with increased enthusiasm for nutrition education. The average pre-test score was 45, and the average post-test score was 75, with 80% of participants able to correctly answer critical questions. The nutritious meal demonstration showed that participants were able to understand and practice the preparation of complementary foods (MPASI). This activity successfully improved family understanding. However, continuous intervention and close monitoring by community health workers and healthcare professionals are necessary to ensure sustainable behavioral change.

Keywords - family understanding, stunting prevention, and nutrition education

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan dan pembangunan. Asupan gizi yang optimal berperan besar dalam meningkatkan kesehatan ibu, bayi, dan anak, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Berdasarkan data dari WHO (2022), sekitar 45% kematian anak di bawah usia lima tahun disebabkan oleh masalah kekurangan gizi, yang mayoritas terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 6 hingga 23 bulan merupakan kelompok paling rentan mengalami masalah gizi. Masa ini merupakan periode krusial pertumbuhan anak, di mana risiko terjadinya stunting, underweight, dan wasting meningkat secara signifikan. Pada tahun yang sama, prevalensi stunting tercatat sebesar 21,5%, underweight sebesar 15,9%, wasting sebesar 8,5%, dan overweight sebesar 4,2% (Kemenkes RI, 2024).

Data dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) mencatat tren penurunan angka stunting dalam lima tahun terakhir: dari 30,8% pada tahun 2018 menjadi 27,2% pada 2019, lalu turun lagi menjadi 24,4% pada 2021, dan mencapai 21,6% pada 2022 (Kemenkes RI, 2022). Meskipun mengalami penurunan, angka ini masih berada di atas ambang batas maksimal WHO, yaitu 20%. Di Sumatera Barat, prevalensi stunting tercatat sebesar 27,5% pada 2019, turun menjadi 23,3% pada 2021, namun kembali meningkat menjadi 25,2% pada 2022. Kondisi ini dikategorikan sebagai stunting kronis akut, sehingga memerlukan intervensi yang berkualitas dan seimbang antara intervensi spesifik dan sensitif.

Di Kota Padang, angka kejadian stunting sebesar 18,9% pada tahun 2021 meningkat menjadi 19,5% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022). Sementara itu, hasil pengumpulan data di wilayah RT 02 RW 05 Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah, Kecamatan Padang Timur menunjukkan bahwa 12,5% balita mengalami gizi kurang, 18% mengalami keterlambatan perkembangan, dan 18,7% memiliki frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari.

Masalah gizi bersifat kompleks dan multidimensional. Dua penyebab utama dari malnutrisi adalah asupan makanan yang tidak memadai serta adanya penyakit (Badan Pusat Statistik, 2023). Untuk mencegah berbagai permasalahan gizi, diperlukan sosialisasi mengenai prinsip gizi seimbang yang dapat dijadikan panduan dalam mengatur pola makan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan, dan mempertahankan berat badan ideal. Edukasi tentang gizi seimbang bertujuan membentuk pola makan sehat guna menjaga kesehatan tubuh serta mencegah penyakit terkait gizi maupun penyakit kronis (Citra Palupi et al., 2018).

Status gizi yang buruk pada balita dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik dan mental, menurunkan daya tahan tubuh, bahkan berpotensi menyebabkan kecacatan, meningkatkan risiko kesakitan, dan mempercepat kematian (Juniar Pratami et al., 2016). Salah satu metode untuk menilai status gizi adalah melalui pengukuran antropometri, yang dapat mengklasifikasikan kondisi anak menjadi sangat kurus, kurus, normal, maupun kelebihan berat badan (Kameliawati et al., 2019).

Salah satu penyebab kurangnya status gizi pada balita adalah tidak terpenuhinya asupan makanan bergizi seimbang, yang sering kali disebabkan oleh rendahnya pengetahuan keluarga tentang gizi dan cara pengolahannya. Perbaikan gizi balita tidak cukup hanya dengan pemberian makanan tambahan (PMT), tetapi juga harus disertai dengan peningkatan pengetahuan gizi keluarga. Meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengolah makanan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku (Irnani & Sinaga, 2017).

Pengetahuan tentang gizi seimbang memiliki hubungan signifikan dengan status gizi anak. Hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan fondasi utama dalam membentuk perilaku yang mencerminkan kesadaran terhadap kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Fajriani, Aritonang, & Nasution, 2020). Pembentukan sikap dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh sosial, budaya, media massa, emosi, serta pendidikan dari lembaga formal dan keagamaan. Penelitian menunjukkan adanya perubahan sikap gizi anak setelah mendapatkan pendidikan gizi, dengan peningkatan median skor sikap dari 70,3% menjadi 75% (Perdana et al., 2017; Pramono & Fatimah, 2018).

Edukasi tentang gizi seimbang juga menekankan pentingnya keberagaman makanan dalam setiap kali makan. Konsep “Isi Piringku” menyarankan komposisi 1/3 makanan pokok, 1/3 sayur, dan 1/3 lauk-pauk serta buah dalam satu piring (Sulastri et al., 2022). Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pemeriksaan status gizi dan penyuluhan gizi seimbang di Posyandu RT 02 RW 05 Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah, Kecamatan Padang Timur, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Andalas.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga dalam upaya pencegahan stunting melalui edukasi gizi bagi bayi dan balita. Dalam pelaksanaannya, keluarga diberikan edukasi guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi, dengan harapan mampu mengubah sikap dan perilaku orang tua terhadap pola makan bergizi seimbang, sehingga balita memiliki status gizi yang lebih baik.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dikemas dalam bentuk pemberian edukasi gizi baik dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi, dengan tujuan meningkatkan pemahaman keluarga dalam upaya pencegahan stunting melalui edukasi tentang gizi pada bayi dan balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu RT 02 RW 05 Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah, Kecamatan Padang Timur.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Mei 2024 selama 1 bulan dengan 3 pertemuan yaitu pertemuan 1 berupa Sosialisasi program dan pre-test pemahaman keluarga tentang stunting, pertemuan 2 berupa penyuluhan gizi bayi dan balita dan pertemuan 3 berupa kegiatan demonstrasi penyusunan menu bergizi dan post-test evaluasi.

Adapun sasaran Kegiatan ini adalah Ibu hamil dan menyusui, Keluarga dengan balita (0-5 tahun) dan kader posyandu serta tokoh masyarakat setempat. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari pendidikan kesehatan (edukasi gizi), demonstrasi penyusunan menu bergizi, pemeriksaan kesehatan dan Gizi Balita dan Evaluasi Program (Pre-test dan post-test).

Alat dan Bahan yang digunakan dalam kegiatan terdiri dari alat pengukur antropometri (timbangan bayi, pita lingkar kepala, mikrotua), materi edukasi (slide presentasi, poster, booklet) dan Bahan demonstrasi MPASI. Indikator Keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini diukur dari peningkatan skor post-test dibanding pre-test (minimal 70% peserta memahami materi). Kemudian data peningkatan partisipasi keluarga dalam Posyandu. Analisis Data diolah sesuai dengan jenis data yang ditemukan. Data kuantitatif (hasil pre-test/post-test) dianalisis secara deskriptif, sedangkan data kualitatif (wawancara) diolah secara tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RT 02 RW 05 Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah, Kecamatan Padang Timur. Sebelum penyuluhan dan demonstrasi gizi dilaksanakan, sasaran kegiatan diberikan sosialisasi program dan pre test pemahaman tentang stunting. Kemudian, dilanjutkan kegiatan penyuluhan gizi bayi dan balita yang dilaksanakan pada hari pelaksanaan posyandu. Dan kegiatan dilanjutkan pada minggu berikutnya berupa demonstrasi penyusunan menu bergizi dan post test. Kegiatan pertemuan ketiga ini juga dilaksanakan di Posyandu dengan peserta yang sama pada pertemuan sebelumnya.



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan partisipasi masyarakat yang hadir dalam seluruh rangkaian kegiatan sebanyak 15 orang, yang terdiri ibu hamil, ibu/keluarga dari balita dan kader posyandu. Tingkat kehadiran meningkat dari 60% di pertemuan kedua menjadi 80% di pertemuan terakhir, menunjukkan antusiasme masyarakat terhadap edukasi gizi. Dan hasil Pre-test dan Post-test ditemukan rata-rata nilai pre-test: 45 (pemahaman rendah tentang stunting dan gizi balita). rata-rata nilai post-test : 75 (peningkatan signifikan setelah intervensi edukasi) dan sebanyak 80% peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan kritis seperti: pentingnya ASI eksklusif, komposisi MPASI bergizi dan tanda-tanda balita berisiko stunting.

Hasil demonstrasi menu bergizi didapatkan peserta mampu memahami dan mempraktikkan pembuatan MPASI menggunakan bahan lokal (contoh: bubur ikan + sayur, telur dengan wortel). Dan sebanyak 85% ibu balita menyatakan akan menerapkan menu yang diajarkan di rumah. Pemeriksaan Kesehatan Balita didapatkan dari 9 balita dan 2 bayi yang diperiksa, 1 balita mengalami underweight (berat badan kurang) diberikan konseling gizi intensif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan Pemahaman Keluarga. Hasil post-test menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif (ceramah, diskusi, dan demonstrasi) efektif meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan teori pembelajaran orang dewasa (Knowles, 1984), metode edukasi interaktif seperti ceramah partisipatif, diskusi, dan demonstrasi lebih efektif daripada metode satu arah. Studi oleh WHO (2018) juga menunjukkan bahwa metode interaktif meningkatkan retensi pengetahuan sebesar 50% lebih tinggi dibanding ceramah tradisional, terutama pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah.

Peningkatan skor post-test (45 → 75) sejalan dengan penelitian Kementerian Kesehatan RI (2022) bahwa kombinasi ceramah, diskusi, dan demonstrasi meningkatkan pemahaman gizi ibu balita di Posyandu. Penelitian oleh Suryani et al. (2021) di Posyandu Jawa Tengah menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 5% setelah intervensi ceramah+diskusi, mirip dengan temuan kegiatan ini (30% peningkatan). Perbedaan angka mungkin disebabkan durasi pelatihan yang lebih panjang (3 bulan vs 1 bulan). Studi Kemenkes & UNICEF (2020) di NTT menemukan bahwa demonstrasi MPASI meningkatkan praktik pemberian makan bergizi pada 70% ibu, sejalan dengan hasil kegiatan ini (85% ibu tertarik menerapkan menu).

Adapun faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan contoh kasus sehari-hari. Penggunaan alat peraga (poster, video) membantu pemahaman peserta buta huruf. Namun kegiatan ini juga menemukan kendala yaitu beberapa peserta merupakan lansia (keluarga balita) karena ibu dari hamil tidak bisa datang. Kondisi ini menyebabkan masih ada peserta kesulitan mencerna informasi teknis, sehingga perlu pendekatan lebih personal yang melibatkan kader posyandu. Pendekatan ini sesuai rekomendasi Glanz et al. (2015) dalam Health Behavior Theory yaitu pendekatan peer education (kader Posyandu sebagai tutor sebaya)

Kegiatan ini selama 1 bulan memiliki dampak lebih rendah dibanding penelitian Suryani et al. (2021) (3 bulan), tetapi lebih tinggi daripada intervensi satu hari (Kadir et al., 2020). Selain itu, peran aktif kader Posyandu dalam kegiatan ini sejalan dengan temuan Kemenkes (2022) bahwa pendampingan kader meningkatkan adopsi perilaku sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman keluarga tentang pencegahan stunting melalui edukasi gizi yang partisipatif. Namun, perlu intervensi berkelanjutan dan monitoring ketat oleh kader dan tenaga kesehatan untuk memastikan perubahan perilaku yang berjangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi pihak kelurahan, pihak puskesmas, kader dan Program studi serta STIKes yang memfasilitasi kegiatan ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). Profil Kesehatan 2023.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/20/feffe5519c812d560bb131ca/profil-statistik-kesehatan-2023.html>
- Citra Palupi, K., Sa' pang, M. & Swasmilaksmi, P.D., 2018. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), hal.49–53. Available at: <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/9.-Edukasi-GiziSeimbang-Pada-Anak-Sekolah-Dasar-Di-Kecamatan-Cilincing-JakartaUtara.pdf>
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1–11. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1).
- Juniar Pratami, T., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Undip*, 4(4), 561–570. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Kadir, A., et al. (2020). Single-session Nutrition Education: A Randomized Trial. *BMC Public Health*.
- Kameliawati, F., Hediya Putri, R., Febriani, W., & Sumiarsih. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(1), 57–62. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Abdi>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Buku Saku Hasil STudi Status GiziI ndonesia (SSGI) Tingkat Nasional. Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun. In *KementrianKesehatan Republik Indonesia* (Issue 1). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.<https://doi.org/10.36805/bi.v2i1.301>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil STudi Status GiziIndonesia (SSGI) Tingkat Nasional. Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun. In *KementrianKesehatan Republik Indonesia* (Issue 1). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Kemenkes RI. (2022).Buku saku Kader Kesehatan dalam Pemberian makanan tambahan (PMT) Penyuluhan balita 6-59 Bulan. Jakarta. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-saku-kader-kesehatan-pemberian-makanan-tambahan-pmt-penyuluhan-balita-6-59-bulan>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. [https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalamangka/Kemenkes RI, 2022 Studi Status Gizi Indonesia \(SSGI\)](https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalamangka/Kemenkes_RI_2022_Studi_Status_Gizi_Indonesia_(SSGI))
- Kemenkes & UNICEF. (2020). Intervensi Gizi Berbasis Komunitas di NTT. Jakarta.
- Knowles, M. (1984). *Andragogy in Action*. Jossey-Bass.
- Perdana, F., Madanijah, S. and Ekayanti, I. (2017) 'Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap TINDAKAN tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), pp. 169–178. doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.169-178
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
- Sulastri et al. 2022. Sosialisasi Kesehatan Diri Pada Anak-Anak Di Sekolah Dasar Negeri 62 Lebong. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan* 2(1): 28– 34
- Suryani, D., et al. (2021). "Edukasi Gizi Interaktif di Posyandu: Dampak pada Pengetahuan Ibu". *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- WHO. (2018). *Effective Health Communication Strategies for Maternal and Child Nutrition*. Geneva.
- WHO (2024). Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>