



Penyuluhan Stunting Melalui Edukasi Materi Gizi Seimbang dalam Mewujudkan Generasi Sehat di Desa Mekarwangi

Sevani Kartika Nurhidayah¹, Ridwan Kurniawan Effend², Sopia Angel³ Dadang Husen Sobana⁴

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: sevanikartika@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: ridwankurniawan260802@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: xxxjustangelbae@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: dadanghusensobana@uinsgd.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang kerap dihadapi oleh banyak anak di Indonesia. Pengetahuan mengenai gizi adalah langkah awal yang krusial dalam menentukan perubahan perilaku yang dapat meningkatkan status gizi keluarga. Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberian edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dengan metode penyuluhan pemberian ceramah dan diskusi tanya jawab. Materi yang diberikan diantaranya definisi gizi seimbang, definisi stunting, cara mencegah stunting, dampak stunting pada balita, deteksi dini stunting. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu yang mempunyai balita dan kader kesehatan di Kp Bunisari RW 06 Desa Mekarwangi, Lembang. Kegiatan terbagi menjadi tiga tahap, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Penerapan dengan metode ceramah yang dikombinasikan dengan presentasi visual dan sesi diskusi interaktif efektif dalam menyampaikan informasi dan membantu orang memahami materi dengan baik. Peserta yang aktif menjawab menunjukkan bahwa mereka sangat tertarik untuk mempelajari materi yang disampaikan yaitu gizi seimbang. beberapa kendala didapatkan seperti, keterbatasan waktu, fasilitas dan tempat yang kurang mendukung. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan KKN 341 dalam pencegahan stunting memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Kata Kunci: Penyuluhan, Gizi Seimbang, Edukasi, Ibu

Abstract

Stunting is one of the health problems faced by many children in Indonesia. Knowledge about nutrition is a crucial first step in determining behavioral changes that can improve the nutritional status of the family. The service method used is the provision of health education on balanced nutrition with the counseling method of giving lectures and question and answer discussions. The materials provided include the definition of balanced nutrition, the definition of stunting, how to prevent stunting, the impact of

stunting on toddlers, early detection of stunting. The main targets in this community service activity are mothers who have toddlers and health cadres in Kp Bunisari RW 06 Mekarwangi Village, Lembang. The activity is divided into three stages, the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. The application of the lecture method combined with visual presentations and interactive discussion sessions was effective in conveying information and helping people understand the material well. Participants who actively answered showed that they were very interested in learning the material presented, namely balanced nutrition. Some obstacles were encountered, such as time constraints, lack of facilities, and lack of support. Overall, the balanced nutrition counseling activities carried out by KKN 341 in preventing stunting have a positive impact in increasing community knowledge.

Keywords: *Counseling, Balanced Nutrition, Education, Mothers*

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang kerap dihadapi oleh banyak anak di Indonesia, dan menjadi perhatian serius baik di tingkat nasional maupun global. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan gizi yang berkepanjangan, terutama pada periode kritis 1.000 hari pertama kehidupan, yang mencakup masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Pada periode ini, kekurangan asupan gizi yang memadai dapat mengganggu pertumbuhan fisik anak, yang ditandai dengan tubuh yang lebih pendek dibandingkan anak-anak seusianya.

Dampak stunting tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik saja. Lebih dari itu, kondisi ini juga memiliki implikasi serius terhadap perkembangan kognitif anak. Anak-anak yang mengalami stunting seringkali memiliki kemampuan belajar yang lebih rendah, yang berpengaruh langsung pada tingkat kecerdasan mereka. Kondisi ini dapat menghambat prestasi akademik di sekolah, yang pada akhirnya mempengaruhi peluang mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang layak di masa dewasa.

Selain itu, stunting juga berpengaruh pada produktivitas anak ketika mereka dewasa. Dengan kapasitas fisik dan intelektual yang terbatas, anak-anak yang mengalami stunting cenderung memiliki daya saing yang rendah di pasar tenaga kerja, sehingga produktivitas mereka menjadi lebih rendah. Hal ini tidak hanya berdampak pada individu yang bersangkutan, tetapi juga dapat mempengaruhi perekonomian nasional secara keseluruhan, karena generasi yang kurang produktif akan sulit berkontribusi optimal terhadap pembangunan negara.

Tidak kalah penting, kualitas hidup anak-anak yang mengalami stunting cenderung lebih rendah. Mereka lebih rentan terhadap penyakit, memiliki harapan hidup yang lebih pendek, dan cenderung terjebak dalam siklus kemiskinan yang sulit diputus. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting harus menjadi prioritas utama, dengan fokus pada pemenuhan gizi yang memadai selama 1.000 hari pertama kehidupan anak. Pentingnya peran orang tua dalam memahami konsep gizi seimbang

menjadi sangat krusial dalam mencegah terjadinya stunting. Gizi seimbang, yang mencakup asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh, harus diterapkan secara konsisten dalam pola makan anak. Namun, masih banyak orang tua yang kurang memahami konsep ini, sehingga upaya pencegahan stunting menjadi kurang optimal.

Stunting merupakan masalah gizi yang cukup signifikan terkait pertumbuhan dan perkembangan balita. Stunting disebabkan oleh pemberian makanan yang tidak seimbang pada kebutuhan gizi pada anak. Stunting dapat terjadi ketika anak masih dalam kandungan dan baru kelihatan saat anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada anak usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, mudah sakit dan memiliki postur tubuh kurang ideal saat dewasa, kemampuan kognitif kurang, sehingga mengakibatkan penurunan kesejahteraan jangka panjang bagi bangsa (Satriawan, 2018).

Masalah *stunting* memiliki faktor penyebab diantaranya gizi yang kurang, kondisi ibu yang kurang nutrisi di masa remajanya dan masa kehamilan, pada masa menyusui, dan infeksi pada ibu. Faktor lainnya berupa kualitas pangan dan rendahnya asupan vitamin dan mineral, kurangnya makanan sumber protein tinggi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh (Arnita et al., 2020).

Penanganan *stunting* merupakan salah satu prioritas pembangunan nasional yang tercantum di dalam RPJMN 2020-2024 dengan target penurunan angka stunting sebesar 11,8% pada tahun 2024. Fokus utama dalam penanganan stunting oleh Kementerian Kesehatan RI adalah memberikan intervensi gizi spesifik yang diberikan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). (Arsyati, 2019)

Edukasi merupakan bagian dari kegiatan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat melalui perubahan perilaku. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi pola hidup yang lebih sehat. Proses ini melibatkan berbagai komponen kunci, termasuk penggunaan strategi belajar-mengajar yang efektif, serta upaya untuk mempertahankan keputusan dalam membuat perubahan tindakan atau perilaku. Pendidikan kesehatan tidak hanya fokus pada penyampaian informasi, tetapi juga berusaha mengarahkan individu dan kelompok menuju perubahan perilaku yang berkelanjutan guna meningkatkan status kesehatan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan harus dirancang dengan pendekatan yang komprehensif dan partisipatif agar dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perilaku kesehatan masyarakat (Laili & Andriani, 2019).

Pengetahuan mengenai gizi adalah langkah awal yang krusial dalam menentukan perubahan perilaku yang dapat meningkatkan status gizi keluarga. Sebagai faktor internal yang signifikan, pengetahuan ini memainkan peran penting dalam mempengaruhi bagaimana seseorang mengubah kebiasaan dan pola makan mereka. Dalam konteks keluarga, pengetahuan ibu tentang gizi sangat menentukan cara ia menyediakan makanan untuk anggota keluarga. Ibu yang memiliki pemahaman yang baik tentang prinsip-prinsip gizi akan lebih mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengetahuan ini tidak hanya mencakup pemahaman tentang komposisi nutrisi

makanan, tetapi juga tentang cara menyeimbangkan diet sehari-hari agar memenuhi kebutuhan gizi anak secara optimal. Dengan pengetahuan yang memadai, ibu dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai pilihan makanan, porsi yang tepat, serta mengimplementasikan pola makan yang mendukung kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan ibu sangat penting karena ketidak tahuan ibu terkait gizi seimbang merupakan salah satu faktor penyebab *stunting* pada anak (Anakoda et al., 2021).

B. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberian edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dengan metode penyuluhan pemberian ceramah dan diskusi tanya jawab. Materi yang diberikan diantaranya definisi gizi seimbang, definisi *stunting*, cara mencegah *stunting*, dampak *stunting* pada balita, deteksi dini *stunting*. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu yang mempunyai balita dan kader kesehatan di Kp Bunisari RW 06 Desa Mekarwangi, Lembang. Realisasi pemecahan masalah adalah dengan memberikan edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang Gizi seimbang pada Balita untuk menunjang tumbuh kembang Balita agar tidak terjadi *stunting* dan sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Metode pelaksanaan penyuluhan melalui tiga tahapan yaitu, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan fokus utama pada komponen yang mendukung kelancaran kegiatan diantaranya, perizinan dan koordinasi. Pengajuan izin dilakukan kepada ketua RW 6 dan koordinasi kegiatan dilakukan kepada ibu kader. Pada tahap pelaksanaan digunakan metode ceramah atau presentasi diikuti dengan diskusi dan tanya jawab. Pada tahap monitoring dan evaluasi, fokus pada pengamatan partisipasi peserta pada sesi tanya jawab yang meliputi jumlah pertanyaan yang diajukan, kualitas pertanyaan dan antusiasme peserta.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Pencegahan *Stunting* melalui edukasi gizi seimbang yang dilakukan oleh kelompok KKN 341 Mekarwangi merupakan langkah strategis untuk mengatasi masalah kesehatan yang krusial di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mencegah *stunting*, yang merupakan masalah kesehatan serius yang berdampak pada pertumbuhan anak. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahap seperti yang terlihat pada Tabel 1.

NO	TAHAPAN	KEGIATAN
1	Persiapan	Identifikasi daerah dan sasaran, perizinan, koordinasi, dan pembuatan materi
2	Pelaksanaan	Pemberian materi, diskusi dan tanya jawab
3	Monitoring dan Evaluasi	Pengamatan, pengukuran keaktifan dan antusias peserta

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Program

Tahap persiapan meliputi identifikasi daerah dan kelompok sasaran yang membutuhkan edukasi tentang gizi seimbang. Tim KKN melakukan survei untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan masyarakat tentang gizi dan stunting serta menganalisis kebutuhan spesifik mereka. Selanjutnya melakukan pengajuan izin kegiatan kepada ketua RW setempat dan berkoordinasi dengan ibu kader posyandu. Berdasarkan hasil identifikasi, tim KKN merancang materi edukasi yang sesuai, termasuk informasi tentang pentingnya gizi seimbang, dampak stunting, dan cara-cara pencegahannya. Materi ini disesuaikan dengan kondisi lokal dan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah atau presentasi pemberian materi yang diikuti diskusi dan tanya jawab. Tim KKN memberikan presentasi dan diskusi interaktif untuk menyampaikan informasi tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting.

Setelah pelaksanaan kegiatan, tim KKN melakukan pemantauan untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah diberikan. Teknik yang digunakan berupa evaluasi keberhasilan dan hambatan.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan oleh tim KKN 341 seperti yang tertera pada gambar 1, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang untuk mencegah stunting. Informasi yang diberikan diterima baik oleh ibu-ibu sebagai peserta penyuluhan. Disini dapat dibuktikan bahwa penerapan dengan metode ceramah yang dikombinasikan dengan presentasi visual dan sesi diskusi interaktif efektif dalam menyampaikan informasi dan membantu orang memahami materi dengan baik. Peserta yang aktif menjawab menunjukkan bahwa mereka sangat tertarik untuk

mempelajari materi yang disampaikan yaitu gizi seimbang. Materi yang diberikan dinilai sesuai karena disesuaikan dengan peserta penyuluhan meningkatkan relevansi dan keterhubungan informasi, diskusi dan tanya jawab membantu peserta mengatasi kebingungan dan pertanyaan.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Gizi Seimbang

Dalam keberhasilan kegiatan terdapat beberapa hal yang menghambat yang didapat dari hasil evaluasi. Berdasarkan hasil evaluasi ditemukan hambatan berupa keterbatasan waktu dan fasilitas. Waktu yang terbatas pada saat penyuluhan berdampak pada beberapa aspek penting program, salah satunya menyebabkan sesi diskusi dan tanya jawab menjadi singkat, mengurangi kesempatan peserta untuk mendalami materi secara menyeluruh dan mengajukan pertanyaan terkait kebutuhan spesifik peserta. Hal tersebut berpotensi menghambat pemahaman mendalam dalam penerapan kehidupan praktis dari informasi yang disampaikan.

Fasilitas tempat pada program penyuluhan juga menjadi hambatan berikutnya. Keterbatasan ruang dan fasilitas menghambat kenyamanan peserta dan penyampaian materi yang optimal. Ruang yang tidak cukup luas menyebabkan ketidaknyamanan, mengurangi konsentrasi peserta dan menghambat interaksi yang efektif selama sesi tanya jawab. Selain itu kurangnya fasilitas kursi menyebabkan peserta harus duduk dilantai, yang mempengaruhi ketertiban kegiatan, kualitas penyampaian tidak maksimal dan mengurangi keterlibatan peserta.



Gambar 2. Evaluasi bersama ibu-ibu kader

Hasil dari evaluasi, keterlibatan masyarakat dalam kegiatan penyuluhan gizi seimbang ini sangat tinggi. Dukungan dan partisipasi aktif dari masyarakat menunjukkan adanya kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya pencegahan stunting dan gizi seimbang. Ini menjadi indikasi bahwa masyarakat tidak hanya mendapatkan informasi tetapi juga berkomitmen untuk mengimplementasikan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan masyarakat. Hasil yang dicapai mencerminkan efektivitas pendekatan yang dilakukan oleh KKN 341 Mekarwangi dan menunjukkan potensi besar untuk memperluas program serupa di masa depan guna mewujudkan generasi yang lebih sehat dan produktif.

E. PENUTUP

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan KKN 341 dalam pencegahan stunting memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penggunaan metode ceramah dan alat bantu visual terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dan memfasilitasi pemahaman peserta. Antusias dan keaktifan peserta dalam diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan menarik bagi peserta.

Namun, beberapa kendala didapatkan seperti, keterbatasan waktu, fasilitas dan tempat yang kurang mendukung. Untuk mengatasi masalah tersebut disarankan agar alokasi waktu dalam program penyuluhan diperpanjang dan jadwal disusun lebih fleksibel, sehingga memungkinkan sesi diskusi yang lebih panjang dan mendalam. Kemudian disarankan pada program selanjutnya penyelenggara berkoordinasi lebih lanjut dengan pihak yang memiliki fasilitas atau mencari alternatif tempat yang lebih memadai yang akan mendukung lingkungan kondusif untuk pembelajaran.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Lembaga dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang telah menyelenggarakan

program KKN sehingga kegiatan penyuluhan dapat terselenggara. Kepada dosen pembimbing lapangan, atas arahan dan nasihat yang membantu dalam perancangan kegiatan. Kepada Ketua RT 06, atas izin dan dukungannya, serta kepada ibu-ibu kader posyandu yang telah kebersamai dalam kegiatan. Dan yang terakhir kepada seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dan antusias pada kegiatan penyuluhan gizi seimbang. Keterlibatan dan dukungan dari semua pihak ini sangat berharga dan berarti untuk kesuksesan program.

G. DAFTAR PUSTAKA

Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Bernike, S., Poso, P. D. K., & Palu, P. K., "Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil Stunting Preventive Behavior during Pregnancy Magdalena Sitorus , Lisda Widianti Longgupa," *Jurnal Ilmu Kesehatan* 15, no. 2 (Agustus, 2021): 97–104, <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JI>

Arnita, S., Rahmadhani, D. Y., & Sari, M. T., "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi," *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 9, no. 1 (Maret, 2020): 6-14, <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.149>

Arsyati, A. M., "Pengaruh Penyuluhan Media Audiovisual Dalam Pengetahuan Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Di Desa Cibatok 2 Cibungbulang," *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2, no. 3 (Juni, 2019): 182-190, <https://doi.org/10.32832/pro.v2i3.1935>

Laili, U., & Andriani, R. A. D., "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting," *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS* 5, no. 1 (Juni, 2019): 8-12, http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENGABDIAN_IPTEKS/article/view/2154/1741

Satriawan, E., "Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018- 2024 (National Strategy for Accelerating Stunting Prevention 2018-2024)," *Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*, (November, 2018): 1–32, https://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis%202018/Sesi%201_01_RakorStuntingTNP2K_Stranas_22Nov2018.pdf