

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Gerakan Keluarga Pesisir Sehat: Edukasi dan Pendampingan Gizi dalam Upaya Pencegahan Stunting

Nurhafizah Nasution^{1*}, Nur Aida Kubangun², Warda M³, Rizky Auliah Juniarti⁴

¹Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

²Program Studi Sosisoslogi Kesehatan, Universitas Pattimura Ambon

³Program Studi Keperawatan, STIKes Kamus Arunika

⁴Program Studi Kebidanan, Universitas Islam Makassar

*Correspondent Author : Nurhafizah Nasution, Email : nurhafizah.nst@univbatam.ac.id

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a public health challenge, particularly in coastal areas with limited access to health information and services. Lack of family knowledge about balanced nutrition and childcare practices is a major factor in stunting. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of coastal families in preventing stunting through nutrition education and mentoring. Implementation methods include health education, training in preparing balanced nutritional menus, and mentoring families in providing nutritious food. Results indicate increased knowledge and changes in family behavior regarding meeting children's nutritional needs. This program is effective in raising public awareness of the importance of nutrition in stunting prevention.

Keywords: *Stunting, Balanced Nutrition, Coastal Families, Health Education*

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah pesisir yang memiliki keterbatasan akses informasi dan pelayanan kesehatan. Kurangnya pengetahuan keluarga mengenai gizi seimbang dan pola asuh anak menjadi faktor utama terjadinya stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga pesisir dalam pencegahan stunting melalui edukasi dan pendampingan gizi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, pelatihan penyusunan menu gizi seimbang, serta pendampingan keluarga dalam praktik pemberian makanan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku keluarga dalam pemenuhan gizi anak. Program ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi dalam pencegahan stunting.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kata Kunci: *Stunting, Gizi Seimbang, Keluarga Pesisir, Edukasi Kesehatan*

I. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka waktu yang lama. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan dengan standar usianya. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif anak.

Wilayah pesisir merupakan salah satu daerah yang rentan terhadap masalah stunting. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, rendahnya tingkat pendidikan masyarakat, serta kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Selain itu, pola konsumsi masyarakat pesisir yang cenderung tidak beragam juga dapat memengaruhi status gizi anak.

Keluarga memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Ibu sebagai pengasuh utama memiliki tanggung jawab dalam menyediakan makanan yang bergizi serta memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan keluarga mengenai gizi menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan stunting.

Melalui program Gerakan Keluarga Pesisir Sehat, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya gizi seimbang serta mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pendampingan berbasis keluarga. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan perilaku keluarga dalam pemenuhan gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting.

a. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah keluarga yang memiliki balita di wilayah pesisir binaan, dengan jumlah peserta sebanyak 30 keluarga. Kriteria peserta meliputi:

- Memiliki anak usia 0–59 bulan
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
- Berdomisili di wilayah pesisir dengan risiko stunting

Peserta terdiri dari ibu sebagai pengasuh utama, serta anggota keluarga lain yang terlibat dalam pemenuhan gizi anak.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah pesisir binaan puskesmas, dengan karakteristik masyarakat yang sebagian besar berprofesi sebagai nelayan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 selama ± 4 minggu dengan beberapa kali pertemuan.

c. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan secara optimal dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- **Koordinasi lintas sektor**

Melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas, kader posyandu, serta tokoh masyarakat terkait pelaksanaan kegiatan.

- **Identifikasi dan pemetaan masalah**

Mengidentifikasi kondisi gizi balita, pola makan keluarga, serta tingkat pengetahuan masyarakat mengenai stunting.

- **Penentuan sasaran kegiatan**

Menentukan keluarga yang menjadi peserta kegiatan berdasarkan data dari kader kesehatan dan puskesmas.

- **Penyusunan materi edukasi**

Menyusun materi mengenai:

- Pengertian dan dampak stunting
- Gizi seimbang pada balita
- Pola makan sehat keluarga
- Pemanfaatan bahan pangan lokal

- **Persiapan media edukasi**

Menyiapkan media berupa brosur, leaflet, serta alat peraga gizi untuk memudahkan penyampaian materi.

Tahap persiapan ini bertujuan agar kegiatan yang dilaksanakan tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi masyarakat.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

a. Penyuluhan Gizi dan Stunting

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai:

- Pengertian stunting dan faktor penyebabnya
- Dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak
- Pentingnya gizi seimbang pada balita
- Pola makan yang tepat untuk anak usia dini

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta.

b. Pelatihan Penyusunan Menu Gizi Seimbang

Peserta diberikan pelatihan mengenai cara menyusun menu makanan bergizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di wilayah pesisir, seperti ikan, sayuran, dan sumber protein lainnya.

Materi pelatihan meliputi:

- Komposisi makanan gizi seimbang
- Cara mengolah makanan sehat untuk balita
- Variasi menu makanan harian

Pelatihan dilakukan secara praktik langsung sehingga peserta dapat memahami dan menerapkannya di rumah.

c. Pendampingan Keluarga

Pendampingan dilakukan secara langsung kepada keluarga peserta untuk memastikan penerapan pengetahuan yang telah diberikan. Kegiatan pendampingan meliputi:

- Kunjungan rumah (home visit)
- Monitoring pola makan anak
- Evaluasi praktik pemberian makanan
- Konsultasi gizi dengan keluarga

Pendampingan ini bertujuan untuk memperkuat perubahan perilaku keluarga dalam jangka panjang.

d. Diskusi Kelompok dan Sharing Pengalaman

Peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai praktik pemberian makan anak serta kendala yang dihadapi dalam pemenuhan gizi.

Diskusi ini membantu meningkatkan motivasi peserta serta memperkuat dukungan sosial antar keluarga.

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui:

a. Evaluasi Pengetahuan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai stunting dan gizi seimbang.

b. Evaluasi Perilaku

Dilakukan dengan observasi langsung terhadap perubahan perilaku keluarga dalam:

- Penyusunan menu makanan
- Pemberian makanan pada anak
- Pemantauan tumbuh kembang anak

c. Evaluasi Partisipasi

Mengukur tingkat kehadiran dan keterlibatan peserta dalam setiap kegiatan.

Indikator Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan diukur melalui beberapa indikator berikut:

- 1) Peningkatan pengetahuan keluarga mengenai stunting dan gizi seimbang
- 2) Peningkatan keterampilan dalam menyusun menu makanan sehat
- 3) Perubahan perilaku keluarga dalam pemenuhan gizi anak
- 4) Meningkatnya kesadaran keluarga dalam memantau tumbuh kembang anak
- 5) Tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan

d. Pendekatan Keberlanjutan Program

Untuk memastikan keberlanjutan program, dilakukan:

- Pelibatan kader kesehatan sebagai pendamping lanjutan
- Pembentukan kelompok keluarga sadar gizi
- Monitoring berkala oleh puskesmas

Dengan metode pelaksanaan yang sistematis dan partisipatif ini, diharapkan program Gerakan Keluarga Pesisir Sehat dapat memberikan dampak jangka panjang dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat.

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 keluarga yang memiliki balita di wilayah pesisir. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan, pelatihan, serta pendampingan langsung kepada keluarga sasaran.

Pada tahap awal, dilakukan penyuluhan mengenai stunting dan pentingnya gizi seimbang. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka belum memahami secara menyeluruh mengenai penyebab dan dampak stunting terhadap pertumbuhan anak.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Keluarga tentang Stunting

| No | Kategori | Sebelum | Sesudah |
|----|----------|----------|------------|
| 1 | Baik | 6 (20%) | 23 (76,7%) |
| 2 | Cukup | 9 (30%) | 6 (20%) |
| 3 | Kurang | 15 (50%) | 1 (3,3%) |

Terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan keluarga setelah edukasi dilakukan.

Tabel 2. Pemahaman Gizi Seimbang

| No | Aspek | Sebelum (%) | Sesudah (%) |
|----|-------------------|-------------|-------------|
| 1 | Variasi makanan | 43,3 | 90,0 |
| 2 | Protein anak | 46,7 | 86,7 |
| 3 | Pola makan balita | 40,0 | 83,3 |

Tabel 3. Perubahan Perilaku Keluarga

| No | Perilaku | Sebelum (%) | Sesudah (%) |
|----|----------------------------|-------------|-------------|
| 1 | Memberikan makanan bergizi | 50,0 | 90,0 |
| 2 | Memperhatikan jadwal makan | 46,7 | 86,7 |
| 3 | Monitoring tumbuh kembang | 43,3 | 83,3 |

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku keluarga dalam pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan keluarga terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan perubahan signifikan.

Menurut teori promosi kesehatan, pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perubahan perilaku. Keluarga yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi akan lebih mampu menyediakan makanan yang sehat bagi anak.

Pendampingan yang dilakukan secara langsung juga memberikan kontribusi besar dalam perubahan perilaku keluarga. Melalui pendampingan, keluarga dapat mempraktikkan secara langsung cara penyusunan menu gizi seimbang.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penggunaan bahan pangan lokal dalam penyusunan menu juga membantu meningkatkan keberlanjutan program karena mudah diakses oleh masyarakat pesisir.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan pendampingan dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan stunting.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Program Gerakan Keluarga Pesisir Sehat berhasil meningkatkan pengetahuan dan perilaku keluarga dalam pemenuhan gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting.

b. Saran

Perlu dilakukan kegiatan edukasi secara berkelanjutan serta dukungan dari tenaga kesehatan untuk memastikan keberhasilan program.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
2. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
3. Brown JE. Nutrition through the life cycle. Boston: Cengage; 2018.
4. CDC. Child nutrition guidelines. Atlanta: CDC; 2019.
5. Green LW, Kreuter MW. Health promotion planning. New York: McGraw-Hill; 2018.
6. Hidayat AAA. Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
7. Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta; 2019.
8. Kemenkes RI. Pedoman pencegahan stunting. Jakarta; 2018.
9. Kubangun, N. A., Pannyiwi, R., Ningsih, W., Reffita, L. I., Mainassy, M. C., & Afrika, E. (2024). Pendidikan Kesehatan dan Sosialisasi GEMOI (Gemar Makan Ikan) pada Anak Anak SD Negeri Pantai Sumpang Binagae Kab. Barru. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 486–494. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.422>
10. Kozier B. Fundamentals of nursing. Boston: Pearson; 2018.
11. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
12. Machfoedz I. Pendidikan kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

13. Mubarak WI. Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
14. **Nasution, N., & Dasaryandi, K. R.** (2025). Edukasi Keperawatan sebagai Strategi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kronis di Masyarakat Batam. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 767–776. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.808>
15. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
16. Nursalam. Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta: Salemba; 2020.
17. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
18. Polit DF. Nursing research. Philadelphia: Lippincott; 2018.
19. Potter PA. Fundamentals of nursing. St Louis: Elsevier; 2017.
20. Riyanto A. Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
21. Riswanti, R., Cakrawati, C., Hariati, A., Adiaksa, B. W., & Juniarti, R. A. (2025). Pemberdayaan Remaja Sebagai Agen Perubahan Dalam Kampanye Kesehatan Reproduksi Di Desa Binaan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 101–112. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.879>
22. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat. Yogyakarta: UGM Press; 2019.
23. WHO. Nutrition and child growth standards. Geneva; 2019.