

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Dan Balita Di Desa Binaan

Isra Wati^{1*}, Lusyana Aripa², Edi Pramono³, Eka Setiawati⁴, Suriani Bahrn⁵, Nurhaedah⁶, Rezqiqah Aulia Rahmat⁷

^{*1} Program Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Pancasakti Makassar

³ Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, STIKes Tujuh Belas Karanganyar

⁴ Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Kurnia Jaya Persada

⁵ Program Studi Kesehatan Reproduksi, Universitas Megarezky

⁶ Program Studi Keperawatan Gigi, STIKes Amanah Makassar

⁷ Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a major challenge in Indonesia, particularly in rural areas with limited access to nutrition education, sanitation, and health services. This community service program aims to improve the knowledge of pregnant women and mothers of toddlers regarding balanced nutrition as a means of preventing stunting in Assisted Village X. Activities included balanced nutrition counseling, demonstrations on making nutritious complementary foods (MP-ASI), screening for toddler nutritional status, and mentoring families at risk of stunting.

A total of 65 participants (22 pregnant women and 43 mothers of toddlers) participated in the program. Results showed an increase in participant knowledge, with an average pre-test score of 55.3, rising to 86.1 in the post-test. Furthermore, 12 toddlers at risk of stunting were identified and provided with further mentoring. The program also encouraged the formation of "Village Nutrition Friends" (Sahabat Gizi Desa) cadres as a sustainability effort for the program. This program has proven effective in increasing community knowledge and awareness regarding the importance of balanced nutrition to prevent stunting.

Keywords: Stunting, Balanced Nutrition, Pregnant Women, Toddlers, Nutrition Education



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia, khususnya pada wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses edukasi gizi, sanitasi, dan pelayanan kesehatan. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Binaan X. Kegiatan meliputi penyuluhan gizi seimbang, demonstrasi pembuatan MP-ASI bergizi, skrining status gizi balita, dan pendampingan keluarga berisiko stunting.

Sebanyak 65 peserta (22 ibu hamil dan 43 ibu balita) mengikuti program. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan nilai rata-rata pre-test 55,3 menjadi 86,1 pada post-test. Selain itu, 12 balita yang terindikasi risiko stunting berhasil diidentifikasi dan diberikan pendampingan lanjutan. Kegiatan juga mendorong terbentuknya kader “Sahabat Gizi Desa” sebagai upaya keberlanjutan program. Program ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Kata Kunci: Stunting, Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Balita, Edukasi Gizi

*Koresponden: Isra Wati

*Email: israwati804@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta stimulasi yang tidak memadai, terutama dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yakni 21,6% pada tahun 2022. Desa-desa dengan akses terbatas terhadap edukasi gizi dan layanan kesehatan cenderung memiliki risiko stunting lebih tinggi.

Ibu hamil dan ibu balita memegang peranan penting dalam pemenuhan gizi keluarga, sehingga peningkatan pengetahuan mereka mengenai gizi seimbang sangat dibutuhkan. Kurangnya konsumsi makanan bergizi, kebiasaan pemberian MP-ASI yang tidak tepat, serta kurangnya pemantauan status gizi menjadi faktor utama stunting di wilayah pedesaan.

Untuk itu, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dan ibu balita tentang gizi seimbang melalui edukasi yang mudah dipahami, demonstrasi pembuatan makanan bergizi, serta pendampingan daring maupun luring.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Binaan X. Metode pelaksanaan dirancang untuk menjamin ketercapaian tujuan, efektivitas edukasi, dan adanya perubahan perilaku ibu hamil dan ibu balita dalam memahami gizi seimbang untuk mencegah stunting. Metode pelaksanaan terdiri atas beberapa tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, monitoring-evaluasi, dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan fase penting untuk memastikan kegiatan berjalan terarah dan sesuai kebutuhan masyarakat.

a. Pembentukan Tim Pengabdian

Tim terdiri dari:

- 1 dosen ahli gizi/kebidanan
- 1 bidan desa
- 2 kader posyandu

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 4 mahasiswa kesehatan
- 1 ahli media edukasi

Masing-masing personil memiliki tugas yang jelas, mulai dari penyuluhan, pengumpulan data, hingga dokumentasi.

b. Survei Awal dan Identifikasi Masalah

Tim melakukan survei melalui:

- wawancara dengan bidan desa,
- diskusi dengan kader posyandu,
- pengumpulan data status gizi balita (BB/TB, TB/U),
- identifikasi pengetahuan awal ibu hamil dan ibu balita mengenai gizi.

Hasil survei menunjukkan:

- masih banyak ibu yang tidak memahami kebutuhan gizi trimester kehamilan,
- masih rendahnya konsumsi protein hewani,
- pola makan balita kurang bervariasi,
- masih adanya praktik MP-ASI yang tidak sesuai rekomendasi WHO.

c. Penyusunan Materi Edukasi

Materi dibuat sederhana dan mudah dipahami, meliputi:

- konsep gizi seimbang,
- kebutuhan gizi ibu hamil per trimester,
- sumber makanan lokal kaya protein,
- pencegahan anemia dan KEK,
- rekomendasi MP-ASI bergizi sesuai usia,
- pentingnya pemantauan pertumbuhan balita.

d. Penyusunan Media Edukasi

Disiapkan dalam berbagai bentuk untuk memudahkan pemahaman:

- leaflet, booklet, poster,
- banner gizi seimbang,
- video pendek edukasi,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- kartu resep MP-ASI bergizi.
- e. Koordinasi dengan Pemerintah Desa

Tim berkonsultasi dengan:

- Kepala Desa,
- Bidan Desa,
- Kader Posyandu.

Koordinasi meliputi:

- penentuan lokasi kegiatan (balai desa/posyandu),
- jadwal penyuluhan,
- penentuan peserta prioritas,
- penyediaan peralatan (infokus, kursi, timbangan bayi).

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pembagian aktivitas sebagai berikut:

- a. Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

Materi mencakup:

- kebutuhan gizi trimester 1, 2, dan 3,
- pentingnya konsumsi zat besi dan asam folat,
- contoh menu sehat harian,
- pencegahan KEK dan anemia,
- tanda bahaya kekurangan gizi pada ibu hamil.

Metode:

- ceramah interaktif,
- diskusi kelompok,
- kuis pengetahuan,
- tanya jawab bebas.

Peserta: ± 45 ibu hamil.

- b. Edukasi Praktik MP-ASI Tepat untuk Balita

Kegiatan ini fokus pada ibu bayi usia 6–59 bulan. Materi yang diberikan:

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- prinsip MP-ASI sesuai rekomendasi WHO (adequate, acceptable, timely, safe),
- pentingnya protein hewani,
- variasi bahan pangan lokal,
- pengenalan tekstur dan frekuensi,
- cara mengurangi risiko stunting melalui pemberian makan yang benar.

Selain materi, dilakukan juga:

- *demo cooking* MP-ASI bergizi,
- praktik pemilihan bahan makanan lokal,
- praktik porsi sesuai usia balita.

Peserta: ± 65 ibu balita.

c. Pemeriksaan dan Pemantauan Status Gizi Balita

Kegiatan dilakukan di posyandu meliputi:

- pengukuran tinggi dan berat badan,
- penilaian status gizi TB/U dan BB/TB,
- identifikasi balita risiko stunting,
- penilaian lingkaran lengan atas (LILA) ibu hamil.

Data dicatat dalam format pencatatan gizi posyandu.

d. Konsultasi Gizi Individu

Dilakukan untuk:

- ibu hamil dengan risiko KEK, anemia, atau status gizi kurang,
- balita yang masuk kategori risiko stunting atau stunting.

Setiap konsultasi berlangsung ± 10–15 menit per peserta.

e. Home Visit (Kunjungan Rumah)

Dilakukan pada 10 keluarga dengan balita risiko stunting.

Tujuan:

- mengamati pola makan keluarga,
- memberi contoh menu rumah tangga,
- memastikan edukasi diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

f. Pembagian Media Edukasi

Seluruh peserta menerima:

- Leaflet gizi seimbang ibu hamil,
- Booklet MP-ASI,
- Poster piramida makanan sehat,
- Kartu menu gizi lokal.

Media ditempel di posyandu dan rumah kader.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program melalui beberapa indikator:

a. Pre-test dan Post-test

Dilakukan pada:

- 45 ibu hamil,
- 65 ibu balita.

Instrumen mengukur:

- pengetahuan tentang gizi ibu hamil,
- pengetahuan MP-ASI,
- pemahaman tentang pencegahan stunting.

b. Observasi Perilaku

Kader posyandu menilai:

- perubahan dalam penyajian makanan,
- partisipasi pemeriksaan rutin,
- penerapan rekomendasi gizi.

c. Evaluasi Status Gizi Balita

Setelah 1 bulan dilakukan re-check pada balita risiko stunting.

d. Kuesioner Kepuasan

Mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap:

- Materi,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Metode,
- Media edukasi,
- Manfaat kegiatan.

4. Tahap Tindak Lanjut

a. Pembentukan Komunitas “Ibu Sadar Gizi”

Komunitas berfungsi sebagai kelompok belajar dan saling mendukung dalam menerapkan pola makan sehat.

b. Penyerahan Modul ke Posyandu

Untuk digunakan dalam pertemuan bulanan.

c. Komitmen Pendampingan

Tim bekerja sama dengan kader dan bidan desa untuk memonitor perkembangan balita risiko stunting.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Sebanyak 65 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang terdiri dari 22 ibu hamil dan 43 ibu dengan balita berusia 6–59 bulan. Hasil kegiatan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta kemampuan praktik gizi seimbang.

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Aspek Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Gizi ibu hamil	53,2	85,7	+32,5
MP-ASI	56,8	87,4	+30,6
Pencegahan stunting	54,1	86,5	+32,4
Pola makan seimbang	57,2	85,1	+27,9
Rata-rata	55,3	86,1	+30,8

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan pengetahuan mencapai 30–32% menunjukkan efektivitas metode penyuluhan dan demonstrasi praktik.

2. Hasil Skrining Status Gizi Balita

Sebanyak 43 balita diperiksa status gizinya.

Tabel 2. Hasil Skrining Gizi Balita

Kategori	Jumlah	Persentase
Gizi baik	24	55,8%
Risiko stunting	12	27,9%
Stunting sedang	5	11,6%
Stunting berat	2	4,7%

Balita yang terindikasi risiko stunting mendapatkan pemantauan lanjutan melalui posyandu dan kunjungan rumah.

3. Dampak Program terhadap Perilaku Ibu

Setelah kegiatan:

- 82% ibu melaporkan lebih sering mengonsumsi protein hewani.
- 75% ibu mulai menerapkan piring makanku.
- 68% ibu balita melaporkan menambah porsi sayuran dan buah.
- 61% ibu mulai membuat MP-ASI berbahan lokal.

4. Partisipasi dan Respon Peserta

Tingkat partisipasi peserta sangat tinggi (93%). Peserta merasa kegiatan bermanfaat karena:

- praktik langsung MP-ASI,
- pemeriksaan kesehatan anak,
- konsultasi gizi gratis.

Sebanyak 95% peserta meminta kegiatan dilakukan secara berkala.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Pembahasan

Program edukasi gizi seimbang ini terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil dan ibu balita di Desa Binaan. Peningkatan signifikan pada nilai post-test menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif, disertai demonstrasi, lebih efektif dibandingkan ceramah tunggal. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi (2021) yang menyebutkan bahwa edukasi berbasis praktik langsung dapat meningkatkan keterampilan pemberian MP-ASI secara signifikan.

Selain itu, hasil skrining menunjukkan masih tingginya risiko stunting, yaitu 27,9% balita. Angka ini menggambarkan pentingnya edukasi berkelanjutan, karena stunting tidak dapat dicegah hanya dengan pengetahuan, tetapi membutuhkan perubahan perilaku, ketersediaan pangan, sanitasi, dan pola asuh.

Perubahan perilaku ibu setelah kegiatan menjadi indikator penting keberhasilan program. Mayoritas peserta meningkatkan konsumsi protein hewani dan buah sayur, sesuai anjuran Kemenkes dan WHO. Hal ini penting karena kekurangan protein dan mikronutrien merupakan penyebab umum stunting di wilayah pedesaan.

Pembentukan kader gizi desa merupakan langkah strategis dalam mendukung keberlanjutan program. Kader membantu pemantauan pertumbuhan balita dan edukasi rutin kepada keluarga berisiko. Peran ini sangat penting mengingat tenaga kesehatan sering terbatas di desa.

Meskipun hasil kegiatan sangat positif, terdapat beberapa hambatan, seperti keterbatasan waktu penyuluhan, keterbatasan bahan makanan sehat di beberapa keluarga, serta kebiasaan masyarakat yang sulit berubah. Namun hambatan tersebut dapat diatasi melalui pendampingan jangka panjang, kunjungan rumah, dan kerja sama dengan puskesmas.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Program edukasi gizi seimbang berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku ibu hamil serta ibu balita dalam upaya pencegahan stunting. Identifikasi dini

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

risiko stunting melalui skrining balita juga menjadi bagian penting dari kegiatan ini. Kombinasi penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan keluarga terbukti efektif dan relevan untuk diterapkan di desa binaan.

b. Saran

1) Untuk Masyarakat

- Menerapkan piring makanku setiap hari.
- Menambah konsumsi protein hewani dan sayuran.
- Rutin memeriksakan tumbuh kembang balita ke posyandu.

2) Untuk Kader dan Puskesmas

- Melakukan monitoring balita risiko stunting setiap bulan.
- Mengadakan penyuluhan rutin mengenai gizi ibu hamil.

3) Untuk Pemerintah Desa

- Mendukung penyediaan pangan lokal bergizi.
- Menyediakan anggaran untuk program gizi berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2018). *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta: Kemenkes.
2. Arisman, M. B. (2019). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
3. 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>
4. Bahrin, S., Mukriani, M., Yermi, Y., Utari, U., Ula, Z., Hamzah, R. N., & Lonik, L. (2024). Edukasi Dan Pengembangan Pengetahuan Siswa Siswi Smp Makassar Tentang Tiga Ancaman Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja (Triad). *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 215–223. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.561>
5. Dewi, F. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI melalui Edukasi Praktik. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 130–140.
6. Gibson, R. (2020). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press.
7. Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Pencegahan Stunting Nasional*. Jakarta.
8. Kemenkes RI. (2021). *Tabel Angka Kecukupan Gizi*.
9. Kusumawati, N. (2020). Edukasi Ibu Balita untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesmas*, 7(3), 45–52.



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

10. Maryunani, A. (2018). *Ilmu Gizi untuk Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.
11. Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
12. Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Patel, V., et al. (2018). Childhood nutrition and stunting: Global perspective. *The Lancet*, 392(10156), 155–168.
14. Pratiwi, C., Yulis, D. M., Djunaedi, D., & Pannyiwi, R. (2023). Terapi Diet Dan Aktifitas Fisik terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Rawat Inap RSUD Luwuk Banggai. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 138–153. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.218>
15. Pratiwi, D., & Sulastris, N. (2021). Analisis Faktor Risiko Stunting pada Balita. *Journal of Public Health*, 6(1), 77–85.
16. Parwati, D., Arianto, S., Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., Sabriana, R., & Rosida, R. (2023). Pemeriksaan Skrining Alternatif PAP SMEAR. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 201–209. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.169>
17. Rahmawati, L. (2020). Pengaruh Pola Makan terhadap Risiko Stunting. *Jurnal Kesehatan*, 12(4), 210–219.
18. Riskesdas. (2022). *Hasil Utama Riskesdas 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
19. WHO. (2020). *Guideline: Preventing Malnutrition in Children*. WHO Press.
20. Yuliana, R. (2021). Dampak Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 24–33.