

## **PENYULUHAN PADA IBU DAN PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK**

**Efi Irwansyah Pane<sup>1\*</sup>, Joni Siagian<sup>2</sup>, Amelia Dini Anggraini Silalahi<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Diploma III Keperawatan, Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

\*eip.kisaran@gmail.com

---

### **Article History:**

Received: 10 April 2025

Accepted: 07 May 2025

Published: 01 July 2025

### **Keywords:**

*Counseling,  
Providing Nutritious Food,  
Preventing Stunting In Children*

**Abstract:** *Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth and cognitive development. The main cause of stunting is a lack of adequate nutritional intake from pregnancy to the age of two. This community service activity aims to increase mothers' knowledge about stunting and the importance of providing nutritious food in preventing it. This activity was carried out in Binjai Serbangan Village, Air Joman District, targeting mothers who have toddlers. The method used was counseling and demonstration of providing nutritious food using local food ingredients. A total of 45 mothers participated in this activity. The evaluation results showed an increase in participants' knowledge by 78% after the counseling. This activity succeeded in increasing mothers' understanding of the importance of a healthy diet and balanced nutrition for children. It is hoped that this activity can contribute to reducing stunting rates in the area. Active community involvement and cross-sectoral cooperation are very important in efforts to prevent stunting sustainably.*

---

### **Abstrak**

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi yang adekuat sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting dan pentingnya pemberian makanan bergizi dalam pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan di Desa Binjai Serbangan, Kecamatan Air Joman, dengan sasaran ibu-ibu yang memiliki anak usia balita. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi pemberian makanan bergizi menggunakan bahan pangan lokal. Sebanyak 45 ibu mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 78% setelah penyuluhan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang bagi anak. Diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menurunkan angka stunting di wilayah tersebut. Keterlibatan aktif masyarakat dan kerja sama lintas sektor sangat penting dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Pemberian Makanan Bergizi, Pencegahan Stunting Pada Anak.

## **PENDAHULUAN**

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021). Dampak stunting tidak hanya terlihat pada fisik anak yang pendek, namun juga mempengaruhi perkembangan kognitif, prestasi belajar, dan produktivitas di masa dewasa (UNICEF., 2022). Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%, masih jauh di atas target WHO sebesar 20% (Kementerian

---

\*Efi Irwansyah Pane, eip.kisaran@gmail.com

Kesehatan Republik Indonesia., 2022). Di Sumatera Utara, angka stunting pada tahun 2022 tercatat sebesar 25,8%, dengan Kabupaten Asahan sebagai salah satu daerah dengan kasus cukup tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara., 2022). Desa Binjai Serbangan, Kecamatan Air Joman, merupakan salah satu desa yang memiliki kasus balita stunting dengan akses informasi dan edukasi gizi yang terbatas.

Faktor penyebab stunting di antaranya adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, praktik pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang salah, serta pola hidup yang kurang sehat (Yuliana, T., & Fitri, 2020). Studi menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi kepada ibu sangat efektif dalam meningkatkan praktik pemberian makanan bergizi kepada anak (Hidayati, N., Sari, M., & Dewi, 2021). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif terhadap masalah kesehatan anak (Ningsih, L., Wardani, D., & Amalia, 2020). Makanan bergizi tidak harus mahal. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti daun kelor, tempe, telur, dan ubi sangat potensial untuk mencukupi kebutuhan zat gizi anak (Mulyani, N., Ramadhan, R., & Putri, 2019).

(World Health Organization., 2020) menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam upaya percepatan penurunan stunting secara nasional. Peran ibu dalam keluarga sangat strategis dalam memastikan kecukupan gizi anak melalui pemilihan, pengolahan, dan penyajian makanan sehat (Rohmah, A. & Sari, 2023). Intervensi yang menasar ibu rumah tangga lebih efektif karena ibu berperan langsung dalam pengasuhan dan pemberian makan kepada anak (Susanti, E., Firmansyah, A., & Laila, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat seperti penyuluhan gizi harus dilakukan secara berkelanjutan agar dampaknya maksimal (Prasetyo, B., Utami, I., & Wulandari, 2021). Kolaborasi antara tenaga kesehatan, akademisi, dan tokoh masyarakat penting untuk keberhasilan program pencegahan stunting (Lestari, E. & Hamidah, 2018).

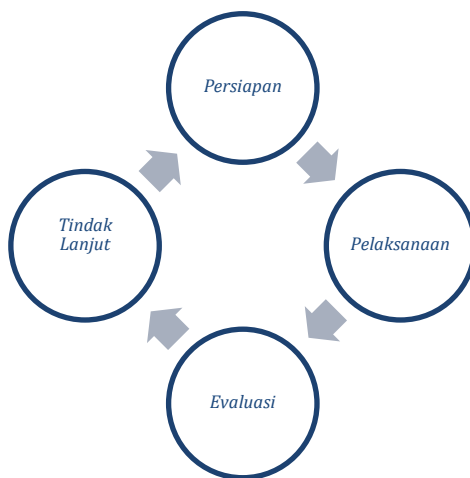
Edukasi gizi yang interaktif dan disertai dengan praktik langsung seperti demo masak lebih mudah diterima dan dipahami oleh ibu (Situmorang, D., & Manik, 2020). Keterlibatan kader posyandu juga menjadi kunci dalam keberlanjutan edukasi gizi di tingkat desa (Rahayu, D., Nurjanah, & Huda, 2019). Gizi buruk dan stunting tidak hanya berdampak pada anak, tetapi juga menjadi beban ekonomi dan sosial bagi negara (World Bank., 2016). Upaya pencegahan stunting harus dimulai sejak masa kehamilan melalui edukasi dan pemenuhan gizi ibu hamil (Ramadhani, A., Syafitri, R., & Oktaviani, 2020). Peningkatan kapasitas ibu dalam memahami stunting dan gizi dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan berbasis masyarakat (Utami, W., Pratiwi, D., & Aisyah, 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi berupa penyuluhan dan praktik pemberian makanan bergizi kepada ibu di Desa Binjai Serbangan guna menurunkan prevalensi stunting.

## METODE

Kegiatan dilakukan pada bulan April 2025 selama dua hari. Tahapan meliputi:

- **Persiapan:** Koordinasi dengan aparat desa, pengumpulan data anak balita, dan penyusunan materi penyuluhan.
- **Pelaksanaan:** Penyuluhan tentang stunting, pentingnya gizi seimbang, dan demo pembuatan makanan sehat menggunakan bahan lokal.

- Evaluasi: Pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta serta observasi praktik pembuatan makanan.



**Gambar 1. Diagram Kegiatan**

## HASIL

Sebanyak 45 ibu rumah tangga mengikuti penyuluhan. Berikut adalah hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan:

**Tabel 1. Perubahan Skor Pre-Test dan Post Test**

Aspek Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Selisih (%)
Pengetahuan tentang stunting	52	89	37
Pengetahuan makanan bergizi	48	85	37
Kemampuan memilih bahan makanan lokal	44	82	38
Praktik pengolahan makanan bergizi	39	77	38
<b>Rata-rata</b>	<b>45.75</b>	<b>83.25</b>	<b>37.5</b>



**Gambar 1. Kegiatan Edukasi**

## **PEMBAHASAN**

Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu tentang stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hidayati, N., Sari, M., & Dewi, 2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu. Pengetahuan tentang makanan bergizi meningkat pesat, membuktikan bahwa penyuluhan sangat diperlukan di daerah dengan akses terbatas informasi. Peningkatan juga terlihat dalam kemampuan ibu memilih dan mengolah bahan pangan lokal, mendukung studi (Mulyani, N., Ramadhan, R., & Putri, 2019). Demonstrasi pembuatan makanan seperti bubur kelor, bola tempe, dan sup telur terbukti mempercepat pemahaman ibu. Intervensi berbasis komunitas memberikan hasil yang lebih optimal dibanding edukasi individual (World Health Organization., 2020). Ibu-ibu tampak antusias dan aktif bertanya, menunjukkan tingginya minat terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan ini juga memperkuat literasi gizi ibu rumah tangga yang sebelumnya masih rendah (Ningsih, L., Wardani, D., & Amalia, 2020). Keterlibatan kader posyandu dalam kegiatan

ini juga memperkuat jangkauan edukasi (Rahayu, D., Nurjanah, & Huda, 2019). Materi yang disampaikan disesuaikan dengan konteks lokal dan budaya makan masyarakat Desa Binjai Serbangan. Pendekatan partisipatif terbukti lebih efektif karena memberikan ruang dialog antara fasilitator dan peserta (Utami, W., Pratiwi, D., & Aisyah, 2022). Ibu mulai memahami bahwa gizi tidak harus mahal dan bisa dipenuhi dari sumber lokal seperti ikan, telur, sayur, dan kacang-kacangan. Studi (Susanti, E., Firmansyah, A., & Laila, 2019) menyatakan bahwa keberhasilan edukasi bergantung pada relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari ibu. Penyuluhan ini juga menyentuh aspek sanitasi, penting untuk mencegah infeksi penyebab *stunting* (Yuliana, T., & Fitri, 2020). Monitoring dan evaluasi dengan *pre-test* dan *post-test* terbukti efektif dalam mengukur perubahan pengetahuan. Kolaborasi dengan bidan desa juga mempermudah penyampaian informasi kesehatan yang berkelanjutan. Diperlukan *follow-up* berupa pelatihan lanjutan agar praktik makanan sehat tetap berkelanjutan. Diharapkan ibu yang telah diedukasi dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya. Dengan strategi berkelanjutan dan kolaboratif, angka *stunting* di desa ini dapat ditekan secara signifikan. Program ini juga bisa direplikasi di desa lain yang memiliki masalah serupa dengan penyesuaian lokal.

## KESIMPULAN

Penyuluhan dan pemberian makanan bergizi berbasis pangan lokal efektif meningkatkan pengetahuan ibu di Desa Binjai Serbangan tentang *stunting*. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 37,5% setelah kegiatan. Pendekatan partisipatif dan kontekstual sangat penting dalam penyampaian edukasi. Adapun saran yang diberikan penulis adalah Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkala dan terstruktur, diperlukan dukungan pemerintah desa untuk pengadaan bahan pangan lokal bergizi, keterlibatan kader posyandu dan tokoh masyarakat perlu terus ditingkatkan, perlunya pelatihan lanjutan bagi ibu untuk menjaga keberlanjutan praktik pemberian makanan sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Binjai Serbangan, ibu-ibu peserta kegiatan, kader posyandu, bidan desa, dan seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya

kegiatan ini. Terima kasih juga kepada institusi kami yang telah memberikan dukungan penuh dalam pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2022). *Laporan Tahunan Status Gizi Balita di Sumatera Utara*.
- Hidayati, N., Sari, M., & Dewi, R. (2021). Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang MP-ASI. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 112–118.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*.
- Lestari, E. & Hamidah, N. (2018). Peran Tokoh Masyarakat dalam Program Pencegahan Stunting di Daerah Tertinggal. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 45–52.
- Mulyani, N., Ramadhan, R., & Putri, I. (2019). Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Alternatif Makanan Tambahan Balita. *Gizi Indonesia*, 42(1), 23–31.
- Ningsih, L., Wardani, D., & Amalia, F. (2020). Penyuluhan Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 134–141.
- Prasetyo, B., Utami, I., & Wulandari, S. (2021). Pentingnya Penyuluhan Gizi Berkelanjutan dalam Menurunkan Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 78–85.
- Rahayu, D., Nurjanah, & Huda, M. (2019). Keterlibatan Kader Posyandu dalam Edukasi Gizi untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 11(2), 58–64.
- Ramadhani, A., Syafitri, R., & Oktaviani, S. (2020). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 22–29.
- Rohmah, A. & Sari, D. (2023). Peran Ibu dalam Pencegahan Stunting Melalui Pola Asuh dan Pemberian Makanan Bergizi. *Jurnal Gizi Dan Perilaku*, 4(1), 31–39.
- Situmorang, D., & Manik, R. (2020). Metode Demonstrasi dalam Edukasi Gizi pada Ibu Balita. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 51–57.
- Susanti, E., Firmansyah, A., & Laila, A. (2019). Hubungan Edukasi Gizi dan Pemberian MP-ASI terhadap Kejadian Stunting. *Jurnal Kesehatan Anak*, 4(2), 87–94.
- UNICEF. (2022). *Reducing Stunting in Children: Key Interventions and Results*. UNICEF.

- Utami, W., Pratiwi, D., & Aisyah, S. (2022). Penyuluhan Gizi Kontekstual Berbasis Masyarakat dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(1), 40–47.
- World Bank. (2016). *The Economic Costs of Stunting in Indonesia*. World Bank.
- World Health Organization. (2020). *Global Nutrition Report: Action on Equity to End Malnutrition*. Geneva: WHO.
- Yuliana, T., & Fitri, M. (2020). Pola Asuh dan Higiene sebagai Faktor Risiko Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 18(2), 102–109.