



Optimalisasi Status Gizi Balita melalui Penyuluhan “Gizi Penting Cegah Stunting” kepada Ibu Balita di Pesantren Kota Kediri

Alfika Awatiszahro^{1*}, Sri Inti¹, Erike Yunicha Viridula¹, Nikmatul Firdaus¹, Darmining¹, Ihrom Fatma Saputri¹, Selin Septiani Dwi Jayanti², Putri Zianatin Nafisah²

¹Dosen S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Kediri

²Mahasiswa Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri

***Korespondensi:**

alfika90@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Stunting tetap menjadi tantangan global dan menjadi perhatian khusus, mempengaruhi 149 juta anak di bawah lima tahun dan merusak perkembangan kognitif, ekonomi, dan sosial. Masalah stunting erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan yang merupakan proses penentu kehidupan secara individu namun berpengaruh terhadap kemajuan global. Di Region Asia Tenggara (South-East Asia Region) sekitar 49,8 juta anak <5 stunting pada tahun 2022. Meskipun angka stunting global menurun dibanding beberapa dekade lalu, namun laju penurunan belum cukup cepat untuk mencapai target global seperti target 2025 atau target SDGs 2030. Metode pengabdian Masyarakat yang dilakukan yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan terhadap 35 ibu balita yang didahului dengan pre test dan diakhiri dengan posttest. Hasil posttest dari penyuluhan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita 38.9% hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi penting untuk mencegah stunting.

Kata kunci: Penyuluhan, Stunting, Gizi Penting

Abstract

Stunting remains a global challenge and a particular concern, affecting 149 million children under five and impairing cognitive, economic, and social development. Stunting is closely related to growth and development, which are life-determining processes for individuals but also impact global progress. In the Southeast Asia Region, approximately 49.8 million children under five were stunted in 2022. Although global stunting rates have improved compared to previous decades, the rate of decline is not yet rapid enough to achieve global targets such as the 2025 target or the 2030 SDGs. The community service method used was health education for 35 mothers of toddlers, preceded by a pre-test and concluded with a post-test. The results of the education showed a 38.9% increase in knowledge among mothers of toddlers, indicating that the education has an impact on improving mothers' knowledge.

Health education can improve mothers' knowledge about essential nutrition to prevent stunting.

Keywords: Education, Stunting, Essential Nutrition

PENDAHULUAN

Stunting tetap menjadi tantangan global dan menjadi perhatian khusus, mempengaruhi 149 juta anak di bawah lima tahun dan merusak perkembangan kognitif, ekonomi, dan social. Masalah stunting erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan yang merupakan proses penentu kehidupan secara individu namun berpengaruh terhadap kemajuan global. Pertumbuhan dan perkembangan yang baik pada individu akan menciptakan generasi berkualitas sehingga dapat berkontribusi untuk kemajuan perkembangan ilmu dan teknologi bahkan tingkat dunia. Pertumbuhan dan perkembangan memiliki dua makna yang berbeda namun harus berjalan beriringan. Pertumbuhan merupakan penambahan jumlah sel dan ukuran fisik serta dapat diukur melalui berat badan, tinggi badan dan ukuran kepala. Perkembangan menekankan pada kematangan fungsi tubuh dan kepribadian sebagai proses peningkatan kemampuan struktur dan fungsi tubuh secara kompleks menuju kedewasaan baik secara fisik, motorik, kognitif maupun sosial. Namun pertumbuhan dan perkembangan di wilayah kota dapat terganggu dengan adanya beberapa masalah seperti pola makan yang tidak seimbang (Gizi buruk karena pola konsumsi), ketimpangan ekonomi dan kemiskinan, serta pengetahuan gizi yang kurang. Pola makan yang tidak seimbang berupa konsumsi makanan instan, cepat saji dengan ciri tinggi kalori tetapi rendah gizi yang dapat diakses dengan mudah dan murah. Pengenalan makanan yang banyak mengandung MSG, pengawet, pemanis dan pewarna dapat menyebabkan bayi dan balita mengalami kekurangan gizi penting sehingga terganggunya fungsi organ dan metabolisme serta pertumbuhan dan perkembangan anak tidak optimal. Jika kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang akan beresiko menyebabkan stunting atau balita pendek.

Tahun 2022 sekitar 148,1 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting dan prevalensi global adalah $\pm 22,3\%$. Data tahun 2024, sekitar 150,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting. Tahun 2024 prevalensi stunting global pada anak <5 tahun adalah $\pm 23,2\%$. Di Region Asia Tenggara (South-East Asia Region) sekitar 49,8 juta anak <5 stunting pada tahun 2022. Meskipun angka stunting global menurun dibanding beberapa dekade lalu, namun laju penurunan belum cukup cepat untuk mencapai target global seperti target 2025 atau target SDGs 2030. Sebagian besar anak yang stunting berada di Asia dan Afrika yaitu Asia 51% dan Afrika 43% dari total global pada 2024. Stunting merupakan akibat dari kekurangan gizi kronis dan/atau infeksi berulang dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang efeknya bisa jangka panjang (fisik, kognitif).

Angka kejadian stunting di wilayah Kota Kediri pada Mei 2025 adalah 16,1%, dengan 86 balita stunting di Puskesmas Pesantren 2. Prevalensi stunting di Kota Kediri ini masih menjadi perhatian karena angka tersebut di atas target nasional. Penyebab stunting anak di Indonesia terkait erat dengan determinan lingkungan dalam sistem makanan. Dari segi sumber daya alam Indonesia memiliki kekayaan yang melimpah dengan tanah yang subur. Namun Keragaman diet terbatas terkait dengan praktik pemberian makan suboptimal dan pertumbuhan anak yang buruk menyebabkan anak kurang mendapatkan nutrisi. Meskipun pola makan sehat

telah terdokumentasi dengan baik, hubungan langsung antara asupan makanan dan paparan zat berbahaya masih kurang dieksplorasi. Hasil penelitian (Aurora et al., 2025) Gizi yang buruk membuat anak-anak lebih rentan terhadap zat berbahaya, sehingga menekankan pentingnya memastikan pola makan sehat dan langkah-langkah keamanan pangan yang lebih ketat. Dengan memprioritaskan gizi yang lebih baik dan pilihan makanan yang lebih aman, kita dapat membantu melindungi kesehatan anak-anak dan mendukung pertumbuhan mereka.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting dengan melakukan penyuluhan kesehatan terhadap ibu balita. Penyuluhan dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu balita terkait dengan gizi penting cegah stunting. Harapannya setelah diberikan penyuluhan ibu balita dapat mencegah terjadinya stunting kepada anak-anaknya serta meningkatkan tumbuh kembang yang optimal.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang Gizi Penting Cegah Stunting dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dan terakhir pengisian kuesioner untuk menilai sejauh mana pemahaman responden. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan, dengan membentuk tim penyuluhan yang terdiri dari Tim dosen dan mahasiswa. Tim kemudian menyiapkan bahan presentasi berupa *powerpoint* dengan materi Gizi Penting untuk Cegah Stunting didalamnya juga membahas tentang jenis makanan tinggi protein, standar menu makan sesuai dengan kementerian kesehatan “isi piringku”, tips dan cara pemberian makan yang efektif. Kegiatan ini dilakukan jam 09.00-11.00 WIB pada tanggal 8 September 2025 di Aula Balai pertemuan kelurahan Tempurejo Kecamatan Pesantren. Responden ibu balita berjumlah 36 Ibu balita. Sebelum penyampaian materi tim penyuluhan memberikan pre-test kepada peserta yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner. Kemudian tim memberikan materi penyuluhan, Setelah diberikan Materi peserta akan dibagikan lembar kuesioner post-test. Sebelum acara diakhir responden diberikan pertanyaan dan yang menjawab dengan benar atas pertanyaan yang diberikan mendapatkan doorprize.



Gambar 1. Pelaksanaan *pre-test*



Gambar 2. Dokumentasi penyuluhan



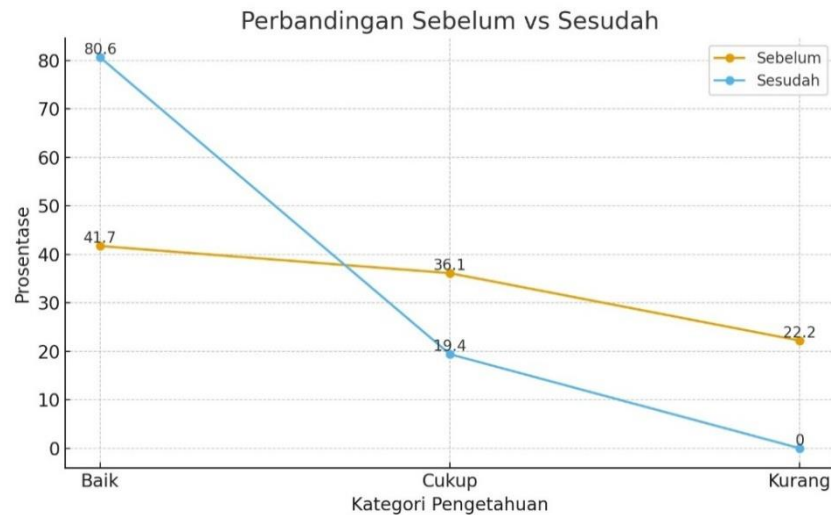
Gambar 3. Pelaksanaan *post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang kesehatan Gizi Penting Cegah Stunting:

Kategori Pengetahuan	Sebelum	Prosentase	Sesudah	Prosentase
Baik	15	41,7	29	80,6
Cukup	13	36,1	7	19.4
Kurang	8	22,2	0	0
Jumlah	36	100	36	100

Sebagian besar responden sebelum diberikan penyuluhan Tingkat pengetahuan dengan kategori baik 41.7%, sedangkan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan baik sebanyak 80,6%. Berdasarkan data menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita 38.9% hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita.



Stunting adalah masalah kompleks akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi pada periode kritis 1.000 HPK. Penyuluhan yang dilakukan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi penting untuk mencegah stunting. Makanan merupakan sumber nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun perlu dipelajari jenis makanan yang tepat, sesuai antara usia dengan kebutuhan intake makanan. Ibu balita harus mengetahui pedoman gizi seimbang baik dari WHO, ICM maupun kementerian kesehatan. Kendala yang terjadi dimasyarakat adalah banyak anak yang melakukan Gerakan Tutup Mulut, tidak suka sayur, sulit makan ini jika dibiarkan akan berakibat pada terjadinya penurunan berat badan dan lama-kelamaan akan terjadi gangguan gizi mikro, gangguan pertumbuhan dan gangguan perkembangan hingga terjadinya stunting. (Prayitno et al., 2025)

Rata-rata orang tua memberikan makanan yang disukai anak tanpa mempertimbangkan nilai gizi didalamnya seperti camilan dengan kandungan zat berbahaya, pemanis, pewarna, pengawet dan kandungan garam yang tinggi. Paparan zat berbahaya dalam makanan merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap stunting dan masalah gizi pada anak-anak, karena berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Boraks, formalin, Rhodamin B (Sari & Febliza, 2020), dan siklamat merupakan contoh zat berbahaya yang dapat mengganggu kesehatan anak jika dikonsumsi. Kondisi stunting dan gizi yang buruk ini membuat anak-anak rentan terhadap zat berbahaya tersebut. (Aurora et al., 2025). Upaya pemberian penyuluhan kesehatan dapat membuka cakrawala dan memberikan pengetahuan serta pemahaman ibu balita terhadap gizi penting untuk mencegah stunting. Sejalan dengan penelitian (Simatupang et al., 2024) metode penyuluhan gizi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan ibu. Sejalan dengan penyuluhan yang dilakukan (Fathonah et al., 2024) Pemilihan zat makanan yang mengandung tinggi vitamin, protein dan karbohidrat untuk menunjang pertumbuhan dan kesehatan anak ibu mengalami peningkatan pengetahuan. Penyuluhan dan komunikasi efektif berperan dalam peningkatan pengetahuan ibu (Saraswati et al., 2022) untuk menyampaikan strategi pencapaian peningkatan nutrisi pada anak-anak di negara-negara berkembang tentang makanan pelengkap nabati adalah sumber utama nutrisi dapat mengatasi tantangan memenuhi kebutuhan nutrisi dari makanan

ini.(Tegegne et al., 2025).(Iyong et al., 2020). Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk melakukan pemberdayaan masyarakat agar bisa mandiri dalam memelihara kesehatan mereka. Upaya pencegahan ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi dalam penekanan angka stunting sesuai dengan tujuan SDGs 2030 yaitu tanpa kelaparan dan optimal dalam pertumbuhan serta perkembangan.

Melalui penyuluhan kesehatan ibu balita lebih mengerti tentang gizi penting untuk mencegah stunting. Orangtua wajib melindungi hak-hak anak dalam mendapatkan gizi optimal.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman responden tentang gizi penting cegah stunting. Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan pengetahuan responden meningkat dari 41.7% menjadi 80.6%. Untuk keberlanjutan program pengabdian masyarakat ini ke depannya akan terus di lanjutkan dengan memberikan penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan masalah-masalah gizi balita untuk mendukung program pemerintah dalam mengatasi permasalahan terkait gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurora, W. I. D., Darmawan, A., Kusdiyah, E., Suzan, R., Syauqy, A., & Gading, P. W. (2025). No Title. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*; Vol 13, No 2 (2025): June. <https://doi.org/10.14710/jgi.13.2.124-131>
- Fathonah, W., Mina, E., Kusuma, R. I., & Wigati, R. (2024). *Penanggulangan Stunting pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Penyuluhan kepada Masyarakat Desa Banyumekar Kabupaten Pandeglang*. 5(1), 474–479.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., Engkeng, S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). *Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Kabupaten Talaud*
- Prayitno, G., Zuhriyah, L., Efendi, A., Arifin, S., Rahmawati, Auliah, A., & Subagiyo, A. (2025). Community-powered environmental pathways to reduce stunting: Food security, social capital, and open innovation in semi-urban Indonesia. *Environmental Challenges*, 21, 101350. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.envc.2025.101350>
- Saraswati, A., Pramesona, B. A., Program, M., Magister, S., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Program, D., Magister, S., Masyarakat, K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2022). *PEMAHAMAN KADER TENTANG PENANGANAN STUNTING*. 19(1), 209–219.
- Sari, Y., & Febliza, A. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Ibu-Ibu Tentang Bahaya Zat Warna Rhodamin B Terhadap Kesehatan Anak Usia Sekolah di Kelurahan Sidomulyo Timur*. 3(1), 2018–2021.
- Simatupang, E. J., Heru, D., Babo, P., Widya, E., & Panjaitan, R. (2024). *KESEHATAN TENTANG GIZI REMAJA SISWA SMK PGRI 1*. 5, 4493–4499.
- Tegegne, M., Abate, K. H., & Belechew, T. (2025). Effect of counselling about complementary food flour soaking on nutritional and health status of children 6–23 months, a quasi-experimental study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 66, 281–289. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2025.01.038>