

EDUKASI GIZI PADA IBU BALITA DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING (NUTRITION EDUCATION FOR MOTHER OF TODDLERS IN EFFORTS TO PREVENT STUNTING)

Received: 02 Desember 2025

Revised: 10 Desember 2025

Accepted: 24 Desember 2025

Rini Sartika^{*1}, Acih Suarsih², Cantika Kiswara Pravati³, Firliyani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia

*e-mail: rinisartika@uym.ac.id¹, acihsuarsih@uym.ac.id², kiswaracantika@gmail.com³, firliyani@gmail.com⁴

Abstract

Indonesia continues to face serious nutritional challenges, particularly the high incidence of stunting among young children. Stunting is a condition of impaired linear growth in children under five that can affect the quality of future human resources. The high prevalence of stunting reflects growth and developmental barriers caused by inadequate nutrient intake, energy-protein malnutrition, and micronutrient deficiencies from pregnancy through the first two years of life. Nutritional inadequacy during this critical period increases the risk of infant and child mortality, weakens the immune system, and influences adult body posture. This community service activity aims to improve mothers' understanding of proper nutritional fulfillment to prevent stunting. The stages of implementation include preparation, pre-test, educational delivery, discussion and Q&A sessions, and final evaluation. Pre-test results indicate that most mothers of young children still have insufficient knowledge regarding children's nutritional needs. After the educational session, there was a significant increase in knowledge. This program is expected to contribute positively to accelerating national stunting reduction efforts.

Keywords: Nutrition Education, Mothers of Toddlers, Stunting Prevention

Abstrak

Indonesia masih menghadapi tantangan gizi yang cukup serius, terutama tingginya kasus stunting pada anak balita. Stunting merupakan kegagalan pertumbuhan linear pada anak di bawah lima tahun yang dapat memengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa depan. Tingginya angka stunting mencerminkan adanya hambatan tumbuh kembang akibat asupan nutrisi yang kurang, malnutrisi energi-protein, serta kekurangan mikronutrien sejak masa kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan. Kekurangan gizi pada periode kritis ini meningkatkan risiko kematian bayi dan anak, menurunkan daya tahan tubuh, serta berdampak pada postur tubuh saat dewasa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu balita terkait pemenuhan gizi yang tepat untuk mencegah stunting. Tahapan kegiatan mencakup persiapan, pre-test, penyampaian edukasi, sesi diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi akhir. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita masih memiliki pengetahuan yang kurang memadai mengenai kebutuhan gizi anak. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Program ini diharapkan dapat mendukung upaya percepatan penurunan stunting secara nasional.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Ibu Balita, Pencegahan Stunting

1. PENDAHULUAN

Status Gizi Balita merupakan salah satu indikator kesehatan yang paling sensitive untuk menentukan derajat kesehatan anak di suatu Negara. Persoalan gizi pada kelompok balita masih menjadi masalah serius bagi sebagian besar Kabupaten/Kota di Indonesia (Kurniati, 2021). Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang pada balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, yang dapat terjadi sejak kehamilan hingga usia 24 bulan. Kejadian yang sering muncul adalah terjadinya penurunan kecepatan pertumbuhan pada anak khususnya balita. Stunting tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik namun juga pada pertumbuhan lainnya seperti mental, kognitif dan intelektual anak (Tahir et al., 2025)

Salah satu faktor pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal yaitu tingginya prevalensi stunting pada balita yang membuktikan adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa emas karena kurangnya asupan gizi malnutrisi energi, protein, dan defisiensi beberapa zat gizi mikro dari dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Kejadian stunting akan terlihat pada saat anak usia dua tahun, kurangnya gizi dapat meningkatkan angka kematian bayi dan anak serta menurunkan sistem imun sehingga penderita mudah sakit dan memiliki postur tubuh tidak maksimal saat dewasa (Hartati et al., 2023)

Tingginya angka kejadian stunting akan berdampak besar pada masa dewasa dan akan berdampak pada kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2023 dampak kesehatan yang akan terjadi dalam jangka pendek pada anak stunting yaitu gagal tumbuh ditandai dengan berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus, perkembangan otak tidak maksimal sehingga mempengaruhi kecerdasannya. Dampak dalam jangka panjang pada saat dewasa, anak stunting dapat mengalami hambatan kognitif prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga beresiko terpapar penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung, pembuluh kanker dan lainnya (Kemenkes, 2023). Bakat intelektual yang dimiliki anak yang tidak mengalami stunting akan lebih tinggi dibanding anak yang stunting dan tingkat produktivitas mengalami penurunan sebesar 20% pada anak yang mengalami stunting ketika dewasa (Ramadhanty & Rokhaida, 2021)

Program yang dilaksanakan pemerintah di tingkat nasional adalah program gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik ditujukan untuk balita pendek difokuskan pada kelompok 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), karena penanggulangan balita pendek yang paling efektif dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) meliputi 280 hari selama kehamilan dan 720 hari pertama setelah bayi dilahirkan (Puspita, L. dkk, 2021). Berbagai upaya untuk mencegah dan mengurangi angka stunting di Indonesia terus dilakukan oleh pemerintah. Pemerintah berharap masyarakat memiliki kesadaran untuk memperbaiki pola hidup sehingga dapat mencegah kejadian stunting. Salah satu upaya saat ini yang sedang digalakkan adalah mengenai edukasi terkait dengan pedoman “Isi Piringku”. Gerakan “Isi Piringku” merupakan program kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk menggantikan slogan sebelumnya yaitu “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari – hari untuk mencapai status gizi baik (Kurniati, 2021)

Tingkat Pengetahuan tentang gizi berpengaruh terhadap kemampuan keluarga dalam memberikan gizi yang cukup pada balita, selain itu kondisi sosial ekonomi juga mempengaruhi pemilihan jenis makanan tambahan dan waktu pemberian makan serta kebiasaan hidup sehat. Masalah ini sangat berpengaruh terhadap kejadian stunting pada anak balita (Humaeroh & Syifa, 2022). Kurangnya pemahaman ibu merupakan pengetahuan ibu sendiri dalam pemenuhan gizi selama masa kehamilan sampai balita. Namun gizi buruk yang terjadi pada anak balita dapat dihindari apabila ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang asupan gizi dan mengatur pola asuh pada anak, karena dengan pengetahuan yang baik khususnya tentang kesehatan, ibu dapat mengetahui berbagai macam permasalahan kesehatan yang akan terjadi, selain itu pengetahuan yang baik tentang gizi dan informasi yang diperoleh dapat bermanfaat di kehidupan sehari-hari untuk menerapkan pencegahan stunting pada balita (Amalia, 2018)

Edukasi mengenai gizi merupakan salah satu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi merupakan pendekatan secara edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode (Atasasih, 2022). Dalam mengatasi permasalahan tersebut diperlukan adanya “Edukasi Gizi pada Ibu Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting”

2. METODE

Kegiatan Edukasi dilaksanakan di Posyandu Mawar Desa Talaga Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang dengan tahapan sebagai berikut :

a. Persiapan

Tahap persiapan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 1). Berkoordinasi dengan Puskesmas, pihak lurah atau kepala desa, kader dan bidan desa setempat. 2). Penyusun menyiapkan materi edukasi gizi pada ibu balita dengan menggunakan alat – alat media pembelajaran seperti Leaflet, Poster, kuesioner *pre test* dan *post test*.

b. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan yang dilakukan adalah: Pelaksanaan penyuluhan ini sebelumnya meminta persetujuan kader dan bidan desa terkait dengan waktu dan tempat penyuluhan. Pada saat hari pelaksanaan sebelum narasumber memaparkan materi edukasi gizi, responden diberikan *pre test*.

c. Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan *post test* dengan memberikan pertanyaan berupa kuesioner kepada peserta yang mengikuti penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana peningkatan pengetahuan ibu balita terhadap topik yang sudah dibahas setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini ditunjukkan dalam tabel distribusi tingkat pengetahuan responden pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Edukasi Gizi pada Ibu Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting

Tingkat Pengetahuan	Pre test	Persentase	Post test	Persentase
	n	%	n	%
Baik	11	36,67	30	100%
Kurang Baik	19	63,33	0	0%
Total	30	100%	30	100%

Sumber : Data diolah

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pengetahuan Orang tua sebelum diberikan penyuluhan kesehatan mengenai edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting dari 30 responden yaitu terdapat 11 responden (36,67%) dan sebanyak 19 responden (63,33%) kurang baik. Sebagian besar orang tua masih belum mengetahui tentang pentingnya gizi seimbang melalui “ISI PIRINGKU” sesuai dengan usia anaknya. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai edukasi gizi seimbang melalui “ISI PIRINGKU”, yaitu sebanyak 30 responden (100%) mempunyai pengetahuan yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wirawati et al. (2025). Hasil analisis mengenai tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwa 14 responden (12,61%) berada pada kategori pengetahuan rendah, 67 responden (60,36%) pada kategori sedang, dan 30 responden (27,03%) pada kategori baik. Setelah intervensi edukasi diberikan, terjadi peningkatan yang jelas, di mana 23

responden (20,72%) berada pada tingkat pengetahuan sedang dan 88 responden (79,28%) berada pada tingkat pengetahuan baik. Uji statistik memperoleh nilai $p < 0,005$, yang menandakan bahwa edukasi yang diberikan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan orang tua terkait gizi seimbang pada bayi dan balita. Penelitian ini menekankan bahwa edukasi gizi seimbang yang disampaikan melalui penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman orang tua tentang pola makan bayi dan balita. Setelah mengikuti kegiatan edukasi, terjadi peningkatan nyata pada skor pengetahuan orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang sederhana namun terstruktur dapat memberi dampak besar pada kemampuan keluarga dalam mencegah stunting (Wirawati & Awalini, 2025)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Darlis et al. (2024) yang menunjukkan hasil dari program edukasi gizi yang ditujukan untuk ibu hamil dan anak balita. Hasil *pre test* menunjukkan nilai terendah 13 dan tertinggi 25 dengan rata – rata 17,33. Standar deviasi *pre – test* adalah 2,20, yang menunjukkan variasi nilai diantara peserta. Setelah mengikuti edukasi, terjadi peningkatan yang jelas pada hasil post-test. Skor terendah meningkat menjadi 21, sementara skor tertinggi tetap 25. Rata-rata nilai naik secara signifikan menjadi 23,77. Selain itu, standar deviasi menurun menjadi 1,16, yang menunjukkan bahwa nilai peserta menjadi lebih seragam setelah mendapatkan materi edukasi. Keberhasilan program ini diperkuat oleh *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, program edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil dan orang tua balita terkait prinsip gizi yang baik bagi diri mereka dan anak-anak mereka (Darlis et al., 2024)

Berdasarkan penelitian Yani Maedelwita et al (2024) menunjukkan hasil bahwa analisis terhadap tingkat pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang sebelum diberikannya edukasi menunjukkan bahwa 14 responden (12,61%) berada pada kategori pengetahuan rendah, 67 responden (60,36%) berada pada kategori sedang, dan 30 responden (27,03%) memiliki pengetahuan yang baik. Setelah intervensi edukasi diberikan, terjadi perubahan yang nyata dalam distribusi kategori pengetahuan, di mana 23 responden (20,72%) berada pada kategori sedang dan 88 responden (79,28%) berada pada kategori baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar $< 0,005$, yang menandakan bahwa intervensi edukasi tersebut memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang bagi bayi dan balita (Astuti et al., 2024)

Menurut Devita et al. (2024), pemberdayaan merupakan kemampuan individu atau kelompok untuk memperoleh kesempatan serta akses terhadap berbagai sumber daya manusia guna meningkatkan kualitas hidup (30). Transformasi sosial sendiri mencakup perubahan cara pandang masyarakat, khususnya terkait upaya penanggulangan stunting melalui kegiatan pemberdayaan. Hal ini dilakukan melalui program-program kesehatan, peningkatan kapasitas kader dan relawan, pendekatan berbasis kearifan lokal, serta penguatan fasilitas kesehatan dasar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan pendidikan kesehatan, 56% ibu balita memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait konsep Isi Piringku, dan 63% memiliki pengetahuan yang baik mengenai stunting. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang signifikan, yaitu 88% ibu balita memahami dengan baik konsep Isi Piringku, serta 92% memiliki pengetahuan yang baik tentang stunting (Hasriani et al., 2023)

Peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi menggambarkan efektivitas pendekatan edukasi yang dilakukan secara langsung, partisipatif, dan sesuai dengan konteks lokal. Melibatkan para ibu dan kader kesehatan tidak hanya memperlancar proses transfer informasi, tetapi juga mendorong pemberdayaan masyarakat dalam mengambil keputusan yang lebih sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Hatijar et al., 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa penyediaan edukasi gizi yang mudah dipahami dan aplikatif di tingkat komunitas dapat berkontribusi nyata terhadap upaya penurunan stunting secara nasional. Namun, untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan, kegiatan edukasi semacam ini perlu dilakukan secara rutin dan terintegrasi dengan program kesehatan serta gizi yang lebih luas



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Gizi pada Ibu Balita



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi (Foto bersama Bidan Desa dan Kader)



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Gizi (Foto bersama Ibu Balita)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu terkait praktik pemberian makan anak sebagai upaya pencegahan stunting. Rendahnya pengetahuan gizi masih menjadi masalah utama, baik karena kesibukan orang tua bekerja, pola asuh yang tidak optimal, maupun anggapan keliru bahwa makanan bergizi harus mahal. Secara keseluruhan, kegiatan yang dilakukan di Desa mencakup penyuluhan, edukasi gizi seimbang, sosialisasi program Isi Piringku, dan diskusi aktif. Kegiatan-kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang stunting, pentingnya gizi seimbang, serta cara memenuhi kebutuhan nutrisi anak dengan memanfaatkan sumber pangan lokal. Diharapkan melalui edukasi mengenai gizi seimbang bagi ibu balita dengan menggunakan pedoman “Isi Piringku”, orang tua dapat mengetahui dan memahami pentingnya memberikan nutrisi yang tepat untuk anak sebagai upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal sesuai usia. Selain itu, pola asuh dalam pemberian makan juga menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. D. dkk. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Kejadian Stunting pada Balita*.
- Astuti, D., Kisworo, B., Olayinka Shogbesan, Y., & Herwina, W. (2024). The Effect of Local Community Empowerment on Digital Transformation in Cultural and Tourism Preservation. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.21831/jppm.v11i1.72325>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Darlis, I., Rusnita, R., & Khasanah, U. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dalam Penanggulangan Stunting: Program Edukasi Gizi untuk Ibu Hamil dan Anak Balita. *Window of Community Dedication Journal*, 05(02), 40–47. <https://doi.org/10.33096/wocd.v5i2.2256>
- Hartati, S., Papat, P., & Rina, A. W. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Penggunaan Metode Audiovisual tentang Stunting terhadap Pengetahuan Ibu di Kabupaten Cianjur. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 1 No., 605–609.
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Hatijar, H., Setiawati, A., Situmeang, L., Aris Tyarini, I., Zakiyyah Putri, S., & Yunita, L. (2025). Balanced nutrition education as an effort to prevent stunting in toddlers. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 2(2), 39–46. <https://doi.org/10.61099/jpmei.v2i2.74>
- Humaeroh, L., & Syifa, I. (2022). *Di Paud Al-Azmi Kecamatan Cilawu Garut*. 03(02), 106–110.
- Kurniati, P. T. (2021). Penyuluhan Tentang Pencegahan Stunting Melalui Pemenuhan Gizi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 113–118. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i2.125>
- Ramadhanty, T., & Rokhaida. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Media AudioVisual terhadap Pengetahuan Ibu tentang Stunting pada Balita Di Posyandu Melati 1 Kelurahan Pisangan Timur, Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, Vol.5 No.2, 58–64.
- Tahir, H., Alinti, I., Latief, Y., Mohammad, I., Sunge, A., Universitas Bina, P., Gorontalo, T., Jaksa, J., Suprpto, A., & Gorontalo, K. (2025). Desa Hulawa Menuju Zero Stunting: Penyuluhan Pencegahan Stunting Kepada Ibu Hamil Dan Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(September), 2.
- Wirawati, D., & Awaln, F. (2025). Balanced Nutrition Health Education for Infants and Toddlers Increase Parental Knowledge in Preventing Stunting. *Multidiscience : Journal of Multidisciplinary Science*, 2(1), 110–118. <https://doi.org/10.59631/multidiscience.v2i1.304>
- Kemenkes, R. (2023a) *Mengenal Lebih Jauh tentang Stunting*, Evi Nuryuliyani. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2657/mengenal-lebih-jauh-tentang-stunting#:~:text
- Kemenkes, R. (2023b) *Pravalensi Stunting di Indonesia turun ke 21,6% dari 24,4 %*, Rokom. Available at : <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>.