

Edukasi Gizi pada Kelompok Risiko Melahirkan Balita Stunting (Nutrition Education in the Risk Group of Stunting Under Five Children)

Received: 09 Juni 2026

Revised: 17 Juni

Accepted: 25 Juni 2026

Podojoyo^{*1}, Yulianto², Sartono³, Ahmad Sadiq⁴, Mardiana⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*email : podojoyo@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Stunting is still one of the main public health problems in Indonesia because it has an impact on the quality of human resources in the future. The results of anthropometric measurements and consumption surveys on under five years at The Public Health Center of Seri Tanjung were obtained with a stunting prevalence of 31.1%, and underweight of 19.7%. Nutritional intake of toddlers is energy deficient (47.6%), and toddlers suffer from infectious diseases as much as 42.5%. From this data, preventive efforts need to be made to prevent an increase in the prevalence of stunting in the form of nutrition education in adolescents, pregnant women, lactating mothers and mothers under five. After nutrition education was given, there was an increase in the average value of knowledge compared to before the education was given. Thus, providing nutrition education is a treatment that helps to increase knowledge about nutritious food for both mothers and children.

Keywords: nutrition education, adolescents, pregnant

Abstrak

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia karena berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Hasil pengukuran antropometri dan survei konsumsi pada balita usia 7 – 50 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sri Tanjung diperoleh prevalensi stunting sebesar 31,1%, dan underweight sebesar 19,7%. Asupan gizi balita mengalami kekurangan energi (47,6%), dan balita menderita penyakit infeksi sebanyak 42,5%. Dari data tersebut maka perlu dilakukan upaya preventive untuk mencegah peningkatan prevalensi stunting berupa edukasi gizi pada remaja, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu balita. Setelah diberikan edukasi gizi terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dibandingkan sebelum diberikan edukasi. Dengan demikian pemberian edukasi gizi adalah suatu perlakuan yang membantu untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan yang bergizi baik pada ibunya maupun anaknya.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Remaja, Ibu hamil

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia karena berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. *Stunting* merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan anak, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak yang mengalami *stunting* memiliki tinggi badan lebih rendah dibandingkan standar usianya dan sering kali disertai gangguan perkembangan kognitif, motorik, serta penurunan daya tahan tubuh (Djauhari, 2017; Yuwanti dkk., 2022)

Stunting disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor utama penyebab *stunting* meliputi kurangnya asupan gizi pada ibu selama kehamilan, rendahnya pemberian ASI eksklusif, ketidaktepatan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), infeksi berulang, sanitasi yang buruk, serta rendahnya pengetahuan keluarga tentang gizi dan kesehatan anak. Kondisi sosial ekonomi keluarga

dan akses terhadap pelayanan kesehatan juga turut memengaruhi terjadinya *stunting* (Anwar, Winarti, & Sunardi, 2022; Anwar, Winarti, Sarjana Kesehatan Masyarakat, dkk., 2022; Bakhtiar dkk., 2024; Fitri dkk., 2024; Pribadi, 2024; Suryani dkk., 2023).

Masalah *stunting* di Indonesia masih cukup tinggi meskipun menunjukkan tren penurunan. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi *stunting* nasional mencapai 19,8%, menurun dari 21,5% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2025). Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan prevalensi *stunting* menjadi 14,2% pada tahun 2029 sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Di tingkat daerah, Provinsi Sumatera Selatan juga masih menghadapi masalah *stunting*. Data SSGI 2024 menunjukkan prevalensi *stunting* di Sumatera Selatan sebesar 15,9% atau sekitar 117.905 balita.

Dampak *stunting* tidak hanya terlihat pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kecerdasan dan produktivitas di masa depan. Anak *stunting* memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perkembangan otak, penurunan kemampuan belajar, rendahnya prestasi akademik, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif saat dewasa seperti diabetes dan hipertensi. Dalam jangka panjang, *stunting* dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dan berdampak pada produktivitas ekonomi negara (Aghniya, 2022; Anwar, Winarti, & Sunardi, 2022; Anwar, Winarti, Sarjana Kesehatan Masyarakat, dkk., 2022; Dewi, 2024; Dewi dkk., 2024; Laily & Indarjo, 2023).

Pencegahan *stunting* perlu dilakukan sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun melalui pendekatan 1.000 HPK. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, pemberian tablet tambah darah, pemeriksaan kehamilan secara rutin, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, pemberian MP-ASI bergizi seimbang, imunisasi lengkap, pemantauan pertumbuhan balita, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, edukasi gizi kepada keluarga, khususnya ibu hamil dan ibu menyusui, menjadi langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait pemenuhan gizi anak (Kementerian Kesehatan, 2025).

Ibu hamil dan ibu menyusui merupakan kelompok yang sangat penting dalam upaya pencegahan *stunting* karena status gizi ibu berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan janin dan kualitas ASI yang diberikan kepada bayi. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan dan menyusui dapat meningkatkan risiko kekurangan gizi pada anak. Edukasi gizi diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang, pentingnya suplementasi zat besi, pemberian ASI eksklusif, serta pola pemberian makan bayi dan balita yang tepat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu, diharapkan praktik pemberian gizi pada keluarga menjadi lebih baik sehingga kejadian *stunting* dapat dicegah sejak dini.

Walaupun prevalensi *stunting* mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, *stunting* tetap menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius karena masih banyak balita yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Sementara itu, Kabupaten Ogan Ilir sebagai salah satu wilayah di Sumatera Selatan juga termasuk daerah yang terus melakukan upaya percepatan penurunan *stunting* melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif, terutama pada kelompok ibu hamil, ibu menyusui, dan balita.

2. METODE

Sebelum melaksanakan kegiatan edukasi kepada kelompok yang berisiko terhadap masalah *stunting* adalah remaja putri, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu Balita yang dilakukan dengan beberapa tahap yaitu dilakukan pengumpulan data terhadap status gizi balita yang meliputi pengukuran *antropometri* dan survei konsumsi di wilayah kerja Puskesmas Seri Tanjung. Sebelum melaksanakan edukasi, diawali dengan musyawarah masyarakat desa (MMD) untuk memperoleh dukungan dari masyarakat, tokoh masyarakat, tokoh agama, lembaga swadaya masyarakat, pimpinan pemerintahan, petugas kesehatan seperti bidan dan ahli gizi, pimpinan Puskesmas Seri Tanjung.

Pelaksanaan kegiatan secara bertahap diawali dari kelompok remaja putri di sekolah dengan materi tentang pencegahan anemia besi, kelompok ibu hamil dan menyusui menggunakan materi gizi untuk ibu hamil dan menyusui. Adapun yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan bermain peran pada masing-masing kelompok tersebut. Alat bantu yang digunakan pada edukasi ini

berupa leaflet, poster, bahan makanan contoh dan proyektor. Tujuan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan sehingga peserta dapat menentukan sikap dan tindakan untuk mencapai status gizi yang baik dan meningkatkan kesehatan. Apabila kelompok berisiko sehat, maka dapat melahirkan bayi normal sesuai standar. Kemudian, bila ibu melahirkan anak dengan berat badan dan tinggi badan normal, dapat tumbuh normal hingga remaja. Untuk mengetahui keberhasilan dari edukasi, dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi pada kelompok sasaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran antropometri dan survei konsumsi pada balita di wilayah kerja Puskesmas Sri Tanjung, Kecamatan Tanjung Batu, Kabupaten Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan, menunjukkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan status gizi balita usia 7–50 bulan, yaitu prevalensi stunting, wasting, underweight, asupan gizi yang kurang, serta faktor sosial-ekonomi dan perilaku kesehatan. Prevalensi balita *underweight*, yaitu berat badan kurang menurut indeks BB/U, mencapai 19,7% dan melebihi ambang batas WHO (<10%). Kondisi ini menunjukkan bahwa *underweight* masih menjadi masalah gizi yang signifikan. Selain itu, prevalensi stunting menurut indeks TB/U mencapai 31,1% dan juga melebihi ambang batas WHO (<20%). Masalah wasting menurut indeks BB/TB juga ditemukan sebesar 10,3%, yang terdiri dari 1,9% balita dengan gizi buruk dan 8,4% balita dengan gizi kurang. Ketiga indikator ini mengindikasikan bahwa masalah gizi balita masih cukup serius di wilayah tersebut. Hasil survei konsumsi menunjukkan bahwa sebagian besar balita mengalami kekurangan energi (47,6%), protein (8,4%), lemak (41,6%), dan karbohidrat (62,8%). Sebanyak 5,1% ibu memiliki pengetahuan tentang gizi dan kesehatan yang kurang, masih ada balita yang tidak mendapatkan vitamin A dosis tinggi (13,6%), tidak menerima ASI eksklusif (31,1%), dan kurang dalam pemberian Makanan Pendamping ASI (23,4%), balita menderita penyakit infeksi sebanyak 42,5%. Partisipasi ibu dalam kunjungan posyandu juga masih rendah, hanya mencapai 37,1%, serta sebagian besar kepala keluarga merokok sebanyak 76%.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Gizi pada Remaja Putri (atas) dan Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Ibu Balita (bawah)

Hasil edukasi yang diberikan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan bermain peran pada remaja putri dengan tema “Anak Sehat Anti Anemia” dengan sasaran remaja putri di tingkat SMP, SMA, serta karang taruna masing-masing desa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia, pentingnya pencegahan sejak dini, serta penerapan pola makan bergizi seimbang guna mendukung kesehatan dan aktivitas sehari-hari (Dyandkk., 2024). Adapun jumlah peserta yang hadir setiap desa seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Nilai Pengetahuan Gizi Remaja Putri Sebelum dan Setelah Edukasi di desa wilayah kerja Puskesmas Seri Tanjung

Nama Desa	n	Rata-rata Sebelum Edukasi Penyuluhan	Rata-rata Setelah Edukasi
Seri Tanjung	31	61,29	85,48
Bangun Jaya	21	62	71
Tanjung Tambak Baru	10	60,56	87,22
Tanjung Batu Seberang	18	66,04	90,93
Senuro Barat	43	76,67	90,48
Senuro Timur	29	43,53	81,76
Jumlah	152	62	71

Berdasarkan tabel 1, rata-rata pengetahuan gizi 152 remaja putri di 8 desa sasaran, terlihat adanya peningkatan nilai di seluruh desa setelah edukasi gizi dilaksanakan. Tanjung sebanyak 31 orang, Desa Bangun Jaya sebanyak 10 orang, Desa TanjungTambak Baru sebanyak 18 orang, Desa Tanjung Batu Seberang sebanyak 43 orang, Desa Senuro Barat sebanyak 29 orang, dan Desa Senuro Timur sebanyak 17 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Sebelum edukasi gizi, rata-rata nilai tertinggi terdapat di Desa Senuro Barat yaitu 76,67, sedangkan rata-rata terendah terdapat di Desa Senuro Timur yaitu 43,53. Setelah penyuluhan, rata-rata nilai tertinggi diperoleh Desa Tanjung Batu Seberang dengan nilai 90,93, yang sebelumnya berada pada angka 66,04. Peningkatan yang cukup besar juga terjadi di Desa Senuro Timur, dari 43,53 menjadi 81,76. Secara keseluruhan, seluruh peserta mengalami kenaikan rata-rata nilai setelah edukasi gizi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan secara efektif dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai materi gizi yang telah disampaikan (Adyani dkk., 2024; Dyna dkk., 2024; Fathony dkk., 2022).

Hasil edukasi gizi pada ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita bertema *Optimalisasi Gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Mendukung Tumbuh Kembang Optimal Ibu dan Anak*, seluruh peserta yang hadir sebanyak 193 orang. Hasil rata-rata pengetahuan menurut desa adalah seperti pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Rata-rata Pengetahuan Gizi Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Ibu Balita Sebelum dan Setelah Edukasi di desa wilayah kerja Puskesmas Seri Tanjung

Nama Desa	n	Rata-Rata Sebelum Penyuluhan	Rata-Rata Setelah Penyuluhan
Seri Tanjung	18	49,44	64,44
Bangun Jaya	22	87,27	95,00
Tanjung Tambak	22	52,57	80,45
Tanjung Tambak Baru	18	60,00	76,67
Tanjung Batu Seberang	40	45,75	80,00
Tanjung Baru Petai	51	67,05	90,98
Senuro Barat	10	83,00	97,00
Senuro Timur	12	67,50	89,17
Jumlah	193	71,50	90,67

Berdasarkan tabel 2, seluruh peserta tiap desa berjumlah 193 orang mengalami peningkatan rata-rata nilai setelah edukasi. Sebelum edukasi, nilai tertinggi terdapat di Bangun Jaya (87,27%), terendah di Tanjung Batu Seberang (45,75%). Setelah edukasi, nilai tertinggi terdapat di Senuro Barat (97,00%), terendah di Seri Tanjung (64,44%). Peningkatan terbesar terjadi di Tanjung Batu Seberang, yaitu dari 45,75% menjadi 80,00% (naik 34,25%). Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa edukasi

gizi memberikan dampak positif dan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil, ibu menyusui dan ibu balita (Melisa Agustin dkk., 2024; Rahmuniyati dkk., 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penilaian studi prevalensi status gizi pada balita usia 7 – 50 bulan di wilayah kerja Puskesmas Seri Tanjung masih ditemukan masalah gizi kronis seperti *stunting* sebesar 31,1% dan masalah gizi akut seperti *underweight* 19,7% yang melebihi ambang batas yang ditetapkan oleh WHO sebagai masalah kesehatan masyarakat (Aryastami, 2017). Untuk mengatasi masalah gizi akut dan kronis perlu dilakukan pencegahan berupa edukasi gizi kepada kelompok berisiko untuk meningkatkan pengetahuan, hasil sebelum dan setelah edukasi gizi skor pengetahuan pada remaja putri rata-rata 62,00 meningkat menjadi 71,00. Demikian pula, edukasi gizi pada ibu hamil dan ibu menyusui serta ibu balita diperoleh rata-rata skor pengetahuan 71,50 meningkat menjadi 90,67. Kepada kader Posyandu dapat meningkat peran serta remaja putri untuk mengkonsumsi tablet tambah darah, ibu hamil dan ibu balita agar dapat lebih memanfaatkan layanan di Posyandu, bidan di desa dan Puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kegiatan edukasi gizi ini sudah dilakukan secara bertahap dan berjalan dengan baik karena mendapat dukungan oleh semua pihak, oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemeneks Palembang, Camat Tanjung Batu Ibu Tri Susanti, S.Kom., M.M. beserta jajarannya; Kepala Puskesmas Seri Tanjung Ibu Juliana, AM.Keb., S.KM., M.KM. beserta tenaga Promkes dan Ahli Gizi; para kepala desa dan bidan desa; kader Posyandu; mahasiswa program studi Gizi dan Dietetika; dan semua pihak yang telah mendukung dalam kegiatan program edukasi untuk pencegahan *stunting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Apriliana, S. D., & Susilowati, E. (2024). Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 11(02). <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i02.683>
- Aghniya, R. (2022). Dampak Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif dan Motorik Anak Stunting: Systematic Literature Review. *Scientia Journal*, 11(2).
- Aji Muhawarman, ST, M. (2025). SSGI 2024 : Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%. Dalam Jakarta, 26 Mei 2025.
- Anwar, S., Winarti, E., Sarjana Kesehatan Masyarakat, P., Kadiri, U., Selomangleng No, J., Kediri, K., Timur, J., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Systematic Review Faktor Risiko, Penyebab dan Dampak Stunting pada Anak (systematic review risk factors, causes and impact of stunting in children). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1).
- Aryastami, N. K. (2017). Kajian Kebijakan dan Penanggulangan Masalah Gizi Stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4). <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i4.7465.233-240>
- Bakhtiar, A., Azzahra, N. A., Idrus, I. I., & Suhaeb, F. W. (2024). Menggali Akar Penyebab Stunting Di Indonesia. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Ilmu-ilmu Sosial, Hukum, dan Pengajarannya* p-ISSN, 19(2).
- Dewi, A. P. (2024). Analisis Dampak Stunting, Solusi serta Pencegahannya pada Anak: Literature Riview. *Jurnal Riset Gizi*, 12(1).
- Dewi, A. P., Rahmadini, A., Setiawati, J., & Wakhidah, A. Z. (2024). Analisis Dampak Stunting.... *Jurnal Riset Gizi*, 12(1).
- Djauhari, T. (2017). Gizi dan 1000 HPK. *Saintika Medika*, 13(2). <https://doi.org/10.22219/sm.v13i2.5554>
- Dyna, F., Hendra, D., Deswinda, D., Anita, F., Bahri, S., & Misran, M. (2024). Edukasi Kesehatan Remaja Sehat Bebas Anemia. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1).

-
- <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i1.2045>
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2). <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- Fitri, R., Khomsan, A., & Dwiriani, C. M. (2024). The dominant factors associated with stunting among two years children in five provinces in Indonesia. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.30867/action.v9i1.1557>
- Kementerian Kesehatan. (2025). Survey Status Gizi (SSGI) 2024: Kemajuan berkelanjutan dalam Mengatasi Malnutrisi Anak. Unicef.
- Laily, L. A., & Indarjo, S. (2023). Literature Review: Dampak Stunting terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(3). <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i3.63544>
- Melisa Agustin, Raisha Chana Nurhaliza, Sita Tahera, & Suci Utami Putri. (2024). The Importance of Understanding Nutrition and 1000 HPK in Preventing Stunting in AUD. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(2). <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v1i2.6>
- Pribadi, E. M. (2024). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Stunting Pada Masa Golden Age Balita di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4).
- Rahmuniyati, M. E., Alfanan, A., Hallo, F. P., Studi, P., Masyarakat, K., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2024). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting melalui Edukasi 1000 HPK dan Pilar STBM. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3).
- Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Widiastari, N. K. (2023). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Stunting. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(1). <https://doi.org/10.52774/jkfn.v6i1.112>
- Yuwanti, Y., Himawati, L., & Susanti, M. M. (2022). Pencegahan Stunting pada 1000 HPK. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol3.iss1.166>