

**EDUKASI “GIZI SEIMBANG “ SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA****Tiur Romatua Sitohang<sup>1\*</sup>, Maria Magdalena Saragi<sup>2</sup>, Yusniar<sup>3</sup>, Faisal<sup>4</sup>, Ramlan<sup>5</sup>,  
Minton Manalu<sup>6</sup>**<sup>1-6</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: tiursitohang61@gmail.com

Disubmit: 01 Juli 2024

Diterima: 14 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15932>**ABSTRAK**

Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan angka gagal tumbuh atau *stunting* sebesar 14 persen pada tahun 2024. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi pada ibu hamil dan ibu balita berjumlah 30 orang. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan tentang Ibu hamil dan ibu balita tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan ibu hamil dan ibu balita sebelum diberikan edukasi mayoritas cukup sebanyak 63,3% dan setelah dilakukan edukasi mayoritas baik sebanyak 76,6%. Dengan adanya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan kepada Ibu hamil dan Ibu balita dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting.

**Kata Kunci:** Edukasi, Gizi Seimbang, Stunting**ABSTRACT**

*Stunting is a health issue in Indonesia. The Indonesian government aims to reduce the rate of growth failure or stunting by 14 percent by 2024. Community service is provided in the form of instruction for 30 pregnant women and mothers with toddlers. The goal of this community service is to realize community service as one of Higher Education's Tri Dharma activities, by boosting pregnant women's and mothers' under-five understanding of balanced nutrition in order to prevent stunting. According to the evaluation results, the majority of pregnant women and moms of toddlers had sufficient knowledge at 63.3% before receiving schooling, and the majority was good at 76.6% thereafter. It is believed that by participating in this community service activity, pregnant women and moms of toddlers can have a better understanding of balanced diet and therefore avoid stunting.*

**Keywords:** Education, Balanced Nutrition, Stunting

## 1. PENDAHULUAN

Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi Balita stunting sebesar 24,4% pada 2021 dan sebesar 21,6% pada tahun 2022. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan angka gagal tumbuh atau *stunting* sebesar 14 persen pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan, 2023). Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai (World Health Organization, 2015). Kondisi Stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor gizi buruk, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, masih terbatasnya layanan kesehatan, masih kurangnya akses kepada makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi (Haryani, 2021).

Faktor penyebab stunting dapat dikelompokkan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Praktik pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi yang diderita anak menjadi faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi anak dan bisa berdampak pada stunting. Sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah akses dan ketersediaan bahan makanan serta sanitasi dan kesehatan lingkungan (Qodrina & Sinuraya, 2021).

Stunting memiliki dampak buruk seperti dampak Jangka pendek akan mengakibatkan terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh sedangkan jangka panjang mengakibatkan menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Haryani, 2021). Stunting juga berdampak pada perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak menjadi tidak optimal. Di masa mendatang, anak-anak stunting memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dan penyakit lainnya. Selain itu, kapasitas belajar dan performa anak serta produktivitas dan kapasitas kerja juga menjadi tidak optimal. Dampak buruk stunting juga berimbas pada kesehatan reproduksi (Pusdatin, 2018).

Prevalensi balita stunting (Tinggi Badan Menurut Umur) di Provinsi Sumatera Utara berdasarkan data SSGI tahun 2022 diperoleh prevalensi stunting sebesar 21,1%, angka tersebut sudah menurun di bandingkan tahun 2021 yaitu sebesar 25,8% (Kesehatan, 2022). Salah satu upaya pencegahan stunting adalah upaya perbaikan gizi. Makan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. lebih dari sepertiga kematian bayi dan anak, serta 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak (Fikar, 2019). Oleh karena itu diperlukan peningkatan pengetahuan ibu tentang bagaimana gizi yang seimbang dalam pencegahan stunting pada anak dan balita.

Selain dengan edukasi tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada balita juga dilakukan pelatihan pembuatan nugget ikan serai yang relatif murah sebagai salah satu cara untuk meminimalisir terjadinya Stunting. Ikan serai kaya akan asam lemak omega-3 (DHA). Selama trimester terakhir kehamilan, otak janin dan sistem sarafnya berkembang pesat, membutuhkan sekitar 65 mg/hari DHA. Kebutuhan DHA yang tinggi ini terus berlanjut hingga anak berusia dua tahun. Ikan kembung dapat membantu memenuhi kebutuhan omega-3 tersebut. Hasil penelitian *Journal of*



masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. *Stunting* dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal (Kemenkes, 2023).

**b. Cara Pengukuran Stunting**

Indikator ukuran antropometri digunakan sebagai kriteria untuk menilai kecukupan asupan gizi dan pertumbuhan pada balita. Penilaian antropometri yang sering digunakan adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang dinyatakan dengan standar deviasi (z-score) (Kemenkes RI, 2020b).

**c. Faktor Penyebab Stunting**

1) Penyebab Langsung

Faktor ini berupa ketahanan pangan rumah tangga, pola asuh, perawatan dan praktik pemberian makanan yang tidak memadai, lingkungan rumah tangga yang tidak sehat baik secara sanitasi dan air bersih dan pelayanan kesehatan yang tidak memadai. Ketahanan pangan rumah tangga berupa akses terhadap pangan dan ketersediaan bahan pangan termasuk di dalamnya kepemilikan hewan ternak. Pola asuh berupa inisiasi menyusui dini (IMD), pemberian ASI Eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI). Lingkungan rumah tangga berupa personal hygiene dan akses sanitasi. Pelayanan kesehatan berupa pemeriksaan antenatal care (ANC), 14 imunisasi, dan pemanfaatan posyandu.

2) Tidak Langsung

Faktor langsung adalah asupan makanan yang tidak memadai termasuk keanekaragaman makanan yang dikonsumsi dan penyakit infeksi seperti infeksi pada usus yaitu diare, infeksi cacangan dan infeksi pernafasan.

**d. Gizi Seimbang**

1) Pengertian

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi

2) Empat Pilar Gizi Seimbang

a) Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan.

b) Budaya perilaku hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan

dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

c) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh

d) Memantau Berat Badan (BB)

Memantau Berat Badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

3) Pesan Gizi Seimbang

a) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

b) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

c) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

d) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

e) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak Khusus untuk anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tidak perlu dibatasi (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang, 2014).

e. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

Untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan tentang Ibu hamil dan ibu balita tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting.

f. Rumusan pertanyaan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan yang akan dijawab melalui pengabdian masyarakat ini adalah : "Apakah terdapat peningkatan pengetahuan Ibu Hamil dan Ibu Balita sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang.

#### 4. METODE

a. Tahap Perencanaan :

Perencanaan dimulai dari pembuatan proposal Pengabdian Masyarakat, dan melakukan koordinasi dengan Pihak Kepala Desa

b. Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dari kegiatan penyusunan penulisan materi edukasi, penyusunan kuesioner, penulisan leaflet Gizi Seimbang, dan pengiriman surat meminta persetujuan ke Pihak Kepala Desa sebagai lokasi diadakan nya edukasi Gizi Seimbang.

c. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Edukasi Gizi Seimbang di lakukan di Desa Sipan hari Kamis tanggal 13 Mei 2023 mulai pukul 09.00-12.00 Wib. Peserta kegiatan sebanyak 30 orang Ibu Hamil dan Ibu Balita. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di mulai dengan pemberian edukasi memaparkan materi Gizi Seimbang dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Sebelum pemaparan materi pengabdian melakukan pre test terhadap Ibu hamil dan ibu balita dengan memberikan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan. Setelah pre test selesai maka pengabdian memaparkan materi edukasi gizi seimbang dengan metode ceramah dan diskusi. Di akhir kegiatan, pengabdian melakukan post test dengan menyebarkan kuesioner dengan 15 pertanyaan yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman peserta mengenai edukasi gizi seimbang setelah pelaksanaan pemaparan materi.



Gambar 2. Pemaparan edukasi stunting dan gizi seimbang

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pengetahuan Ibu Hamil dan Balita Sebelum dan Sesudah Mengikuti Edukasi Gizi Seimbang

Gambar 1. Tabel Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden yang Mengikuti Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Gizi Seimbang

Pengetahuan	Frekuensi Pre Test	Persentase %	Frekuensi Post Test	Persentase %
Baik	-	-	23	76,6%
Cukup	19	63,3%	7	23,4 %
Kurang	11	37,7%	-	-

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diawali dengan pre test sebelum pemaparan materi oleh pengabdian. Dari hasil pre test diperoleh mayoritas responden sebanyak 63,3% memiliki pengetahuan cukup. Setelah pre test selesai maka pengabdian memaparkan materi Gizi Seimbang dengan metode ceramah dan diskusi. Kemudian pengabdian melakukan post test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman peserta

mengenai Stunting dan Gizi Seimbang setelah pelaksanaan pemaparan materi. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan mayoritas baik sebanyak 76,6% dan cukup sebanyak 23,4%.

#### b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita mengenai stunting dan gizi seimbang. Hal tersebut dapat terlihat dengan hasil post test diperoleh peningkatan pengetahuan terkait Stunting dan gizi seimbang. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan ibu hamil dan ibu balita sebelum diberikan edukasi mayoritas cukup sebanyak 63,3% dan setelah dilakukan edukasi mayoritas baik sebanyak 76,6%. Sebagian besar ibu hamil dan ibu balita mengetahui apa itu stunting namun belum mengetahui gizi seimbang yang bagaimana yang dapat mencegah stunting. Hasil pengabdian masyarakat ini sesuai dengan Pratiwi (2020) diperoleh pengetahuan ibu hamil meningkat dari 46,45 menjadi 76,25 setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan Vinci & Bachtiar (2022) menyatakan bahwa pengetahuan kader meningkat mengenai gizi seimbang dan stunting dengan adanya edukasi melalui media audiovisual dan metode ceramah serta diskusi yaitu sebanyak 70%.

Menurut Pratiwi (2020) edukasi tentang gizi seimbang pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang. Hal ini juga sesuai dengan Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Khairun et al., (2023) diperoleh hasil terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah mendapatkan pendidikan tentang stunting

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan leaflet, pengetahuan ibu hamil meningkat setelah dilakukan evaluasi tertulis. Hasil ini sesuai dengan Notoatmodjo (2007) pengetahuan dipengaruhi pendidikan formal dan nonformal. Seseorang mengalami peningkatan pengetahuan dengan mendapatkan Informasi yang bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti media cetak (surat kabar, majalah, jurnal kesehatan dan lain-lain), orang lain (petugas kesehatan, teman dll) dan media elektronik (TV, internet) serta adanya pengalaman atau kontak dengan lingkungan fisik.

Kesadaran orang tua terhadap gizi membantu anak meningkatkan status gizinya dan menyadari potensi perkembangannya secara utuh. Stunting berkaitan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan fisik dan mental pada anak. Karena itu, tidak semua anak mampu menua dan berkembang dengan baik (Ni'mah & Muniroh, 2016). Stunting adalah sebuah proses yang dapat mempengaruhi perkembangan anak dari tahap awal konsepsi sampai tahun ketiga atau keempat kehidupan, dimana gizi ibu dan anak merupakan penentu penting pertumbuhan (Waliulu et al., 2018).

Berdasarkan asumsi peneliti tindakan edukasi gizi seimbang yang merupakan transfer pengetahuan dari pengabdian kepada peserta sehingga peserta memperoleh peningkatan pengetahuan tentang edukasi gizi seimbang. Meningkatkan pengetahuan Ibu balita dan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya menurunkan prevalensi stunting pada balita.

## 6. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 30 orang peserta (ibu hamil dan ibu balita) dapat disimpulkan bahwa : Setelah dilaksanakan Edukasi Gizi Seimbang, diperoleh hasil pengetahuan responden mayoritas pengetahuan baik 76,6%. Adanya pemaparan materi edukasi gizi seimbang, diskusi dan tanya jawab efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Disarankan kepada pengabdian berikutnya untuk melakukan pengabdian Edukasi Gizi Seimbang dengan menggunakan media video yang lebih inovatif dan lebih mendalam mengenai Gizi Seimbang dan pencegahan stunting.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Bkkbn. (2021). *Modul Kebijakan Dan Strategi Penurunan Stunting Di Indonesia*. Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Kependudukan Dan Keluarga Berencana. Jakarta: Bkkbn.
- Fikar, A. Z. (2019). Kecukupan Gizi Pada Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Penanggulangan Dan Pencegahan Stunting Di Desa Tenggara. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5-10.
- Haryani, S. A. A. P. S. K. (2021). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 30.
- Iriani, D., Yuliana, F. I., Mubarak, A. R., Azzahra, D., Monika, R., Nabilah, A., Sukma, W., Yandri, P., Atika, N., Riau, U., & Riau, U. (2022). *Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Nugget Ikan Sebagai Salah Satu Cara Efektif Dalam Pengentasan Stunting Pada Anak Usia Dini Serta Ibu Pendahuluan*. 2(2), 152-156.
- Kemkes. (2023). *Ayosehat.Kemkes.Go.Id*.
- Kesehatan, K. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2022*.
- Kesehatan, K. (2023). *Prevalensi Stunting Di Indonesia*.
- Ni'mah, C., & Muniroh, L. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Dan Pola Asuh Ibu Dengan Wasting Dan Stunting Pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 84-90. <https://doi.org/10.20473/Mgi.V10i1.84-90>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang, (2014).
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62. <https://doi.org/10.32807/Jpms.V1i2.476>
- Pusdatin. (2018). *Topik Utama: Situasi Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia*.
- Qodrina, H. A., & Sinuraya, R. K. (2021). Faktor Langsung Dan Tidak Langsung Penyebab Stunting Di Wilayah Asia: Sebuah Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(4), 361-365.
- Vinci, A. S., & Bachtiar, A. (2022). Efektivitas Edukasi Mengenai Pencegahan Stunting Kepada Kader: Systematic Literature Review. *Jurnal Endurance*, 7(1). <https://doi.org/10.22216/Jen.V7i1.822>
- Waliulu, S. H., Ibrahim, D., & Umasugi, M. T. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(4), 269-272.