

Edukasi Gizi Seimbang Ibu Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Dapur Kejambon Jombang

Alfira Fitriana*¹, Mitayakuna Stianto², Siti Fatimah³, Galih Puspita Citra Mahardika⁴, Feny Lianawati⁵, Inge Devita Fatma⁶

^{1,2,3,4,5,6} D3 Kebidanan STIKes Bahrul Ulum Jombang

*e-mail: firafitriana01@gmail.com

Abstract

Stunting, also known as dwarfism, is a condition of failure to thrive in children under five due to chronic malnutrition, especially in the first 1000 days of life, from conception until the child is two years old. This condition is most often characterized by a child's height that is far below their age standard. The impact of stunting can affect a child's physical growth and cognitive development. One of the factors causing stunting is the lack of understanding of parents about balanced nutrition for their children and how to process food that is rich in nutrients, so that it can indirectly cause children to experience stunting. This community service activity aims to increase the knowledge of mothers of toddlers about balanced nutrition in an effort to prevent stunting. This community service activity aims to increase the knowledge of mothers of toddlers about balanced nutrition in an effort to prevent stunting. The method used is counseling with leaflet media, which includes pre-test to measure initial knowledge, delivery of educational materials, and post-test to evaluate the increase in participants' understanding. The results of the activity showed an increase in the level of understanding of mothers of toddlers after attending the education, which was indicated by a higher post-test score where most mothers answered correctly above 90% of the questions asked compared to the pre-test score which was only 40% of the questions answered correctly. We hope that this activity can participate in efforts to reduce the incidence of stunting through increased knowledge about feeding with balanced nutrition for toddlers.

Keywords: Education; balanced nutrition; stunting; toddlers.

Abstrak

Stunting, atau sering disebut kekerdilan, adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, mulai dari konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Kondisi ini paling sering ditandai dengan tinggi badan anak yang jauh di bawah standar usianya. Dampak yang ditimbulkan jika anak mengalami stunting adalah dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Salah satu faktor penyebab terjadinya stunting adalah kurangnya pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang bagi buah hatinya dan cara pengolahan makanan yang kaya akan gizi, sehingga secara tidak langsung dapat menyebabkan anak mengalami stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan media leaflet, yang mencakup *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal, penyampaian materi edukasi, dan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya kenaikan tingkat pemahaman ibu balita setelah mengikuti edukasi, yang ditunjukkan dengan nilai *post-test* yang lebih tinggi dimana sebagian besar ibu menjawab dengan benar diatas 90% dari pertanyaan yang diajukan dibandingkan nilai *pre-test* yang hanya 40% pertanyaan yang dijawab dengan benar. Harapan kami dari kegiatan ini dapat ikut serta dalam upaya penurunan angka kejadian stunting melalui peningkatan pengetahuan mengenai pemberian makanan dengan gizi seimbang bagi balita.

Kata kunci: Balita, edukasi; gizi seimbang; stunting

Diterima: 24 Maret 2025, Revisi: 15 Mei 2025, Terbit: 30 Juni 2025

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi yang diakibatkan karena inadekuat asupan gizi kronis pada saat masa kritis 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang berakibat pada terganggunya pertambahan tinggi badan anak menjadi lebih rendah atau pendek dari standar usia sebenarnya (Didah, 2024). World Health Organization (WHO) mendefinisikan stunting berdasarkan median dari standar grafik pertumbuhan anak dimana tinggi badan menurut umur (TB/U) berada dibawah $< -2SD$ sebagai pendek dan $< -3SD$ sebagai sangat pendek (Kemenkes RI, 2022). Stunting bukan hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik pada anak, tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan kecerdasan anak, daya tahan tubuh anak yang rendah, serta risiko terjadinya penyakit metabolik lebih meningkat di masa depan (Wulandari dan Kusumastuti, 2020). Oleh karenanya, upaya pencegahan stunting menjadi sangat penting untuk memastikan tumbuh kembang anak yang optimal.

Pemerintah memberikan perhatian khusus pada tingginya angka kejadian stunting. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang dipicu oleh berbagai faktor, seperti kondisi sosial ekonomi, status gizi ibu selama kehamilan, penyakit pada bayi, dan kekurangan asupan gizi pada bayi. Anak-anak yang mengalami stunting berisiko mengalami hambatan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal di masa depan (Noorhasahah, 2020).

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting adalah kurangnya pemahaman tentang makronutrien dan mikronutrien, yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Makronutrien, seperti protein, karbohidrat, dan lemak, menyediakan energi dan bahan pembangun untuk pertumbuhan fisik. Protein berperan penting dalam pembentukan jaringan, karbohidrat sebagai sumber energi utama, dan lemak mendukung perkembangan otak serta penyerapan vitamin. Mikronutrien, termasuk vitamin dan mineral seperti zat besi, zinc, dan vitamin A, sangat penting untuk fungsi metabolisme, sistem kekebalan tubuh, dan perkembangan kognitif. Kekurangan mikronutrien dapat menghambat pertumbuhan optimal dan meningkatkan risiko infeksi (Dewey dan Vitta, 2023). Oleh karena itu, edukasi yang komprehensif tentang pentingnya asupan makronutrien dan mikronutrien yang seimbang, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sangat diperlukan untuk mencegah stunting.

Data terbaru menunjukkan tren penurunan prevalensi stunting yang signifikan di Provinsi Jawa Timur. Pada tahun 2022, angka prevalensi stunting tercatat sebesar 19,2%. Kemudian, pada tahun 2023, angka tersebut menurun menjadi 17,7% (Dinkes Jatim, 2023). Pemerintah Provinsi Jawa Timur menargetkan penurunan lebih lanjut hingga mencapai 13,5% pada tahun 2024. Di Kabupaten Jombang, tercatat 3.633 balita mengalami stunting dari total sekitar 73.000 balita. Pemerintah Kabupaten Jombang menargetkan penurunan angka stunting menjadi 13% pada tahun 2024, di bawah target nasional sebesar 14% (Dinkes Jombang, 2025). Sebanyak 20 desa di Jombang telah ditetapkan sebagai lokus prioritas penanganan stunting, dengan beberapa desa memiliki lebih dari 80 kasus balita stunting. Upaya kolaboratif antara pemerintah daerah dan masyarakat terus dilakukan untuk mencapai target penurunan stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak di Kabupaten Jombang (Dinkes Jombang, 2025).

Permasalahan yang terjadi di Desa Dapur Kejambon ditemukan bahwa ibu balita masih menghadapi beberapa tantangan terkait pemenuhan gizi seimbang bagi buah hatinya. Keterbatasan pengetahuan disinyalir menjadi permasalahan dalam upaya

pemenuhan gizi seimbang, dimana ibu belum sepenuhnya memahami konsep dari gizi seimbang, jenis makanan yang bergizi, porsi yang tepat bagi anak, serta variasi makanan untuk menunjang tumbuh kembang balita. Selain itu mitos dan kepercayaan lokal tentang beberapa makanan juga mempengaruhi pola pemberian makan pada anaknya. Kendala ekonomi juga menjadi hambatan dalam penyediaan makanan bergizi dan variasi makanan. Kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan serta komunitas juga menjadi salah satu penghambat ibu balita untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi anaknya. Kondisi ini jika tidak segera diatasi akan berdampak pada tingginya angka stunting di Desa Dapur Kejambon, sehingga diperlukannya intervensi berupa edukasi gizi yang berkelanjutan.

Kegiatan edukasi berkelanjutan, seperti penyuluhan oleh tenaga kesehatan, menjadi sangat krusial. Edukasi ini harus mencakup informasi tentang kebutuhan makronutrien dan mikronutrien, pola makan sehat, serta praktik pemberian makanan yang sesuai dengan usia anak (Dewi dan Sartika, 2021). Dengan peningkatan pengetahuan ibu balita, diharapkan mereka dapat menerapkan pola makan sehat dan memberikan perawatan optimal untuk mencegah stunting pada anak-anak mereka. Materi edukasi mencakup pemenuhan kebutuhan makronutrien dan mikronutrien, pola makan sehat, serta praktik pemberian makanan yang sesuai dengan usia anak (Apriansyah, dkk, 2024). Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan aplikatif, diharapkan peserta dapat memahami dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui edukasi ini, diharapkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang meningkat, sehingga berkontribusi pada penurunan angka kejadian stunting. Dengan tumbuh kembang anak yang optimal, generasi mendatang akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik, produktif, dan berdaya saing tinggi (Ginting, dkk, 2022). Upaya pencegahan stunting ini sejalan dengan program pemerintah untuk meningkatkan status gizi masyarakat dan mewujudkan sumber daya manusia yang unggul.

B. METODE

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stunting. Solusi yang ditawarkan dengan memberikan edukasi gizi interaktif dengan media leaflet dan demonstrasi langsung. Lokasi kegiatan penyuluhan dilakukan secara tatap muka di Desa Dapur Kejambon Jombang. Pelaksanaan kegiatan meliputi :

1. Pengisian *Pre-test*, untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan.
2. Penyuluhan Komprehensif tentang : Pengertian dan dampak stunting, konsep gizi seimbang untuk ibu menyusui dan balita, pentingnya 1000 Hari pertama kehidupan, pemberian ASI eksklusif dan MPASI, pemanfaatan pangan lokal yang terjangkau dan kaya akan gizi serta kebersihan dalam pengolahan makanan.
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab dengan membuka ruang pertanyaan dan pengalaman ibu mengenai pemenuhan gizi seimbang untuk anaknya.
4. Pembagian media edukasi yaitu *leaflet* tentang materi yang sudah diberikan.
5. Pengisian *Post Test* untuk evaluasi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan.

Luaran dan dampak yang diharapkan dari adanya kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada anak dan cara untuk

mendeteksi stunting serta upaya untuk menanggulangnya dan tersedianya media edukasi tentang gizi seimbang dan stunting yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat. dampak jangka panjang yang kami harapkan adalah adanya penurunan angka kejadian stunting di Desa Dapur Kejambon.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan pemberian edukasi gizi seimbang ibu balita secara langsung adalah dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai cara mendeteksi stunting, dampak yang ditimbulkan dari stunting serta gizi seimbang pada balita sebagai upaya untuk menurunkan kejadian stunting. Sebelum dilakukan penyuluhan pada ibu balita dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala mereka dengan antropometer (Gambar 1) di Dusun Kejambon Desa Dapur kejambon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.



Gambar 1. Pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkar kepala pada balita

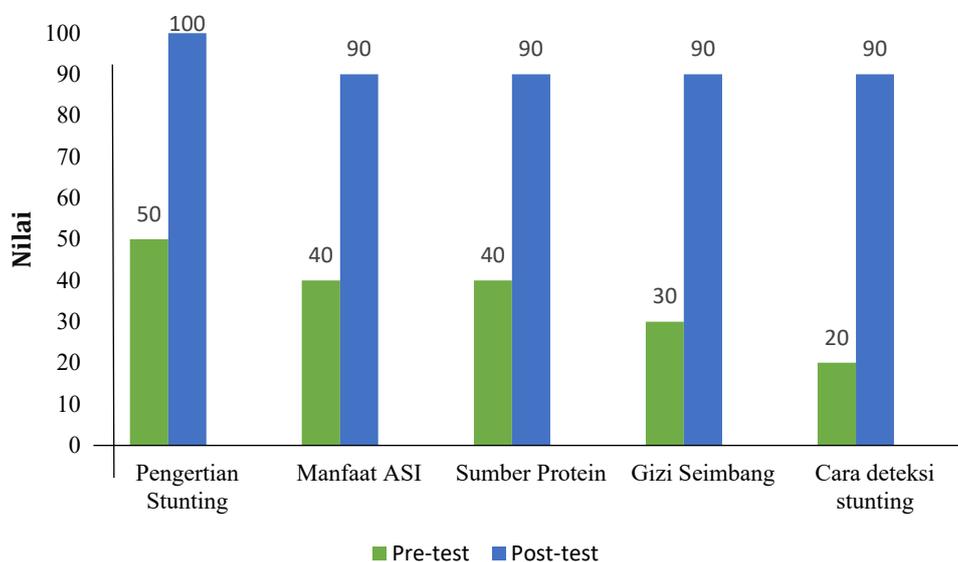
Selanjutnya ibu balita diberikan *pre-test* dan dilanjutkan dengan penyuluhan komprehensif dan pembagian media edukasi berupa *leaflet* (Gambar 2).





Gambar 2. Kegiatan penyuluhan kelas ibu balita tentang pencegahan stunting di Desa Dapur Kejambon Jombang

Peningkatan kesadaran masyarakat di penyuluhan tersebut dilakukan dengan edukasi materi pencegahan stunting agar meningkatkan peran Masyarakat dalam pencegahan stunting di Dusun Kejambon Desa Dapur Kejambon Kabupaten Jombang, menunjukkan bahwa dengan dilakukannya edukasi stunting untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam memahami tentang gizi seimbang dan deteksi dini pencegahan stunting. Oleh karena itu, pemberdayaan ibu balita sangat krusial dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta memotivasi pencegahan stunting (Megawati dan Wiramihardja, 2019).



Gambar 3. Hasil *pre-test* dan *post-test* penyuluhan tentang pencegahan stunting Desa Dapur Kejambon Jombang

Setelah edukasi, sebagian besar ibu menjawab dengan benar diatas 90% dari pertanyaan yang diajukan tentang stunting, manfaat ASI, sumber protein, gizi seimbang, dan cara mendeteksi stunting. Setelah diberikan edukasi pada ibu balita, sebagian besar ibu balita menjawab dengan benar 80%, respon yang aktif dan positif

dari peserta merupakan indikator bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan dan minat.

D. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pencegahan stunting dapat meningkatkan pengetahuan kepada ibu balita. Hal tersebut dibuktikan melalui kegiatan evaluasi yang dilaksanakan. Rekomendasi dari hasil kegiatan edukasi ini yaitu diharapkan para ibu balita dapat mengetahui deteksi dini mengenai stunting dan gizi seimbang, serta ibu balita dapat melakukan upaya pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada para stakeholder, Tokoh Masyarakat, ibu kader dan ibu balita di Dusun Kejambon Desa Dapur Kejambon Jombang yang telah mendukung dan turut aktif berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan ini.

REFERENSI

- Apriansyah, M., et al. (2024). Edukasi Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 8, no. 2, pp. 78-85.
- Dewi, R., & Sartika, A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Praktik Pemberian Makan pada Ibu Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 12, no. 1, pp. 45-52.
- Didah. (2024). Pencegahan Stunting Berbasis Pemberdayaan Keluarga di Desa Pakutandang Kec. Ciparay Kab. Bandung. *Sawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa dan Masyarakat*, vol. 5, no. 1, pp. 52-56.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2025). Laporan Tahunan Kesehatan Kabupaten Jombang 2025. Jombang: Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- E. Noorhasanah, N. I. Tauhidah, dan M. C. Putri. (2020). Faktor-Faktor yang berhubungan kejadian stunting pada balita di wilayah kerja puskesmas tata makmur kabupaten banjar. *Journal of Midwifery and Reproduction*, vol. 4, no. 1, pp. 13-20.
- Ginting, M., et al., (2022). Dampak Intervensi Gizi terhadap Kualitas Hidup Anak-Anak Stunting," *Jurnal Kesehatan Anak*, vol. 14, no. 1, pp. 20-28.
- H. W. Wulandari dan I. Kusumastuti. (2020). Pengaruh Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga dan Motivasi Ibu terhadap Perilaku Ibu dalam Pencegahan Stunting pada Balitanya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 19, no. 02, pp. 73-80.
- K. G. Dewey and B. S. Vitta. (2023). Cognitive Development in Relation to Stunting, Wasting, and Anemia in Young Children. *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 79, no. suppl 1, pp. 12-25.
- Kemendes RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemendes RI.
- Megawati dan S. Wiramihardja. (2019). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Dalam Mendeteksi dan Mencegah Stunting. *Dharmakarya*, vol. 8, no. 3, pp. 154-159.