

Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Pencegahan Stunting Pada Balita di Desa Sendangagung Kecamatan Plaosan

Mertisa Dwi Klevina^{1*}, Irmawati Mathar²

¹Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Madiun, Indonesia

²Program Studi D3 Perakam Medis, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Madiun, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Juni 21, 2025

Approved Juni 30, 2025

Keywords:

Gizi; Pencegahan Stunting; Balita

ABSTRAK

Kekurangan gizi pada masa emas pertumbuhan anak usia 0–3 tahun berdampak signifikan terhadap perkembangan otak, yang dapat menyebabkan penurunan kecerdasan dan meningkatkan risiko stunting. Stunting bukan hanya masalah individu, tetapi berdampak jangka panjang terhadap produktivitas bangsa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu balita di Desa Sendangagung, Kecamatan Plaosan, mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi langsung di posyandu, dengan melibatkan kader kesehatan dan dukungan dari Puskesmas setempat. Selain itu, media sosial dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan komunikasi berbasis digital. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat dalam menerapkan pola gizi seimbang pada balita. Intervensi ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan prevalensi stunting serta meningkatkan derajat kesehatan anak-anak di wilayah tersebut.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: ummymert@gmail.com

PENDAHULUAN

Stunting bisa diartikan jika indeks tinggi badan berdasarkan usia (TB/U) kurang dari minus dua standar deviasi (-2SD) atau dikategorikan dibawah rata-rata yang sudah ada. Stunting pada anak sendiri merupakan hasil dari jangka panjang jika mengkonsumsi diet yang tidak berkualitas dan dikombinasikan dengan angka kematian, infeksi dan masalah pada lingkungan. Sedangkan ada faktor yang secara tidak langsung seperti tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan orang tua dan lingkungan di sekelilingnya. Sedangkan di negara yang sedang berkembang seperti negara Indonesia masalah gizi masih menjadi sangat penting daripada tentang masalah kesehatan, karena dengan kekurangan gizi dapat menjadi turunya tubuh terhadap rentannya penyakit khususnya penyakit seperti infeksi.

Status derajat Kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh status gizi, status gizi yang baik akan mempengaruhi kesehatan anak dan anak akan cenderung jarang sakit. Status gizi yang sangat baik bisa diperoleh dari konsumsi makanan yang bergizi. Status gizi yang baik dapat diperoleh jika mereka mendapatkan kecukupan makanan dengan gizi-gizi dari makanan. Zat gizi yang baik mereka dapatkan akan digunakan untuk pertumbuhan fisik tubuhnya, kemampuan untuk bekerja sehingga mereka mendapatkan Kesehatan yang optimal. Stunting sendiri merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang diakibatkan karena kekurangan gizi kronis dan infeksinya sering berulang yang ditandai dengan Panjang atau tinggi tubuh badanya dibawah standart balita pendek atau (stunting), dan merupakan keadaan tubuh yang pendek atau sangat pendek sampai melampaui batas ukuran standart deviasi-2SD dibawah garis median Panjang dan tinggi pada tubuhnya.. Stunting dapat di diagnosis melalui indeks antropometri tinggi badan menurut umuryang mencerminkan pertumbuhan linier yang dicapai pada pra dan pasca persalinandengan indikasi kekurangan gizi jangka panjang, akibat dari gizi yang tidak memadai. Cara Mencegah Stunting dapat dimulai dari usia Remaja, dikala Kehamilan dan Ketika Bayi baru lahir antara lain: a) Pencegahan pada masa remaja yakni dengan Aksi Bergizi disekolah, mulai dari minum Tablet tambah Darah, melakukan aktivitas fisik dan konsumsi makanan dengan gizi seimbang. b) Ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) apabila teridentifikasi Anemia atau dikategorikan kurang gizi, maka perlu segera berkunjung untuk melakukan konsultasi ke dokter ataupun berkunjung puskesmas atau fasilitas Kesehatan yang lainnya. Setelah bayi lahir, maka perlu di lakukan penimbangan pada anak di posyandu secara rutin maupun bulanan sebagai bentuk salah satu pemantauan pertumbuhan dan apabila berat badan bayi tidak naik atau (*weight falter*) maka perlu dilakukan segera untuk dibawa bawa ke fasilitas pelayanan Kesehatan, ke dokter maupun ke puskesmas terdekat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan langsung kepada para ibu balita dan kader posyandu di Desa Sendangagung, Kecamatan Plaosan. Metode yang digunakan bersifat partisipatif-edukatif dengan pendekatan ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan evaluasi pemahaman peserta. Kegiatan dibagi dalam tiga tahap utama: pembukaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Pembukaan

1. Kegiatan diawali dengan salam dan sambutan dari tim pelaksana serta pengantar dari perwakilan kader posyandu.
2. Pemateri memperkenalkan diri (nama dan institusi asal) kepada peserta.
3. Menjelaskan secara singkat tujuan kegiatan, yaitu untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting sejak dini.
4. Menyampaikan manfaat kegiatan bagi peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan adalah kombinasi antara penyuluhan edukatif dan komunikasi dua arah:

1. Penyuluhan Materi 1: Stunting

Penjelasan mengenai definisi stunting, penyebab langsung dan tidak langsung, dampak jangka panjang, serta data nasional dan lokal sebagai penguat urgensi isu.

2. Penyuluhan Materi 2: Gizi Seimbang

- a. Pengenalan prinsip gizi seimbang sesuai pedoman “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan.
- b. Edukasi tentang jenis-jenis makanan sumber zat gizi makro dan mikro serta pentingnya pola makan sehat untuk balita dan ibu hamil.

3. Demonstrasi Praktis

Menunjukkan contoh menu seimbang harian untuk balita menggunakan alat bantu visual seperti poster atau makanan replika.

4. Diskusi Interaktif

- a. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman pribadi, atau kendala yang dihadapi terkait pemberian gizi pada anak.
- b. Pemateri memberikan tanggapan, klarifikasi, dan saran praktis yang dapat diterapkan di rumah.

Tahap Evaluasi dan Penutupan

1. Rekapitulasi Materi

Penyaji menyampaikan kembali poin-poin penting dari materi yang telah disampaikan.

2. Evaluasi Pemahaman

- a. Dilakukan melalui kuis ringan atau pertanyaan langsung kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi.
- b. Beberapa peserta diminta menyebutkan kembali isi piring seimbang atau langkah mencegah stunting.

3. Refleksi dan Komitmen

Mengajak peserta membuat komitmen sederhana seperti rutin membawa anak ke posyandu atau menyiapkan sarapan bergizi setiap hari.

4. Penutupan

- a. Tim pelaksana mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta.
- b. Kegiatan ditutup dengan salam dan foto bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang stunting dan gizi pada balita sangat bermanfaat bagi Masyarakat/warga desa sendangagung. Diharapkan seluruh warga lebih aktif akan bahaya kekurangan gizi pada saat hamil dan pada saat balita dimasa periode golden periode. Sehingga selanjutnya dapat meningkatkan serta mempertahankan derajat Kesehatan yang optimal di desa Sendangagung. Diharapkan program yang telah dilakukan dapat berlanjut dan perlunya dukungan dari masyarakat, kepala desa, tokoh masyarakat serta perangkat desa agar dapat dipantau dan berjalan dengan baik. Selain dari pengumpulan data bayi dan balita seleksi stunting, dapat juga dicegah sejak dini, artinya sejak bayi dalam kandungan sang ibu harus rajin memeriksakan kehamilannya.

Setelah sesi presentasi, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman. Diskusi ini

sangat bermanfaat dalam memperjelas berbagai isu terkait stunting dan mendapatkan solusi praktis yang dapat diterapkan di komunitas.

Sebagai bagian dari upaya praktis, peserta juga mendapatkan demo pembuatan makanan bergizi yang mudah dan terjangkau. Ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menyediakan makanan bergizi bagi keluarga mereka.

Acara diakhiri dengan penyerahan bahan edukasi berupa leaflet, buku panduan, dan sampel produk makanan bergizi kepada peserta. Kepala Desa Sendang Agung menutup acara dengan harapan agar informasi yang diberikan dapat diaplikasikan dengan baik di kehidupan sehari-hari dan mengajak masyarakat untuk terus berpartisipasi dalam program kesehatan desa.

Kesimpulan dari kegiatan Penyuluhan stunting di Kantor Desa Sendang Agung merupakan langkah penting dalam memerangi stunting di tingkat desa. Dengan pengetahuan yang lebih baik dan aksi yang terkoordinasi, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah-langkah preventif yang efektif untuk melindungi dan memastikan perkembangan anak-anak mereka berjalan optimal. Upaya bersama ini akan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan generasi mendatang.



Gambar 1. Kegiatan Bersama



Gambar 2. Pemberian Hadiah Kategori Peserta yg Aktif

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang stunting dan gizi seimbang di Desa Sendangagung telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya pemenuhan gizi sejak dini, khususnya pada periode 1.000 hari pertama kehidupan. Partisipasi aktif masyarakat dalam diskusi, demonstrasi pembuatan makanan sehat, serta distribusi bahan edukatif menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini efektif dan diterima dengan baik oleh peserta.

Sebagai tindak lanjut, diharapkan promosi kesehatan melalui penyuluhan tentang penyebab, akibat, dan pencegahan stunting dapat terus ditingkatkan oleh tenaga kesehatan maupun kader posyandu. Puskesmas bersama perangkat desa diharapkan rutin memberikan edukasi dan leaflet kepada ibu hamil dan ibu balita, serta membina kader gizi dan posyandu dalam aspek pengasuhan, gizi seimbang, dan kebersihan lingkungan.

Kegiatan pengukuran tinggi badan anak secara rutin setiap bulan di posyandu sangat penting sebagai upaya pemantauan status gizi anak berdasarkan indikator tinggi badan menurut usia (TB/U). Selain itu, kerja sama dengan Kantor Urusan Agama (KUA) juga perlu dilakukan untuk memberikan penyuluhan kepada calon orang tua mengenai pentingnya kesehatan reproduksi, kesiapan menjadi orang tua, dan pemahaman tentang 1.000 hari pertama kehidupan sebagai landasan utama pencegahan stunting di tingkat keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala desa, para kader, bidan dan perawat desa serta para warga di desa sendang agung kabupaten Magetan, yang sudah memberikan ijin dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga program pengabdian masyarakat ini bisa terlaksana dengan efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Maineny, A., & Tondong, H. I. (2022). Pemberdayaan kader kesehatan melalui penyuluhan dan pelatihan “Golden Age Period for Golden Generation” sebagai upaya pencegahan stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2).
- Agustina, N. (2022, September 13). *Ciri anak stunting*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Eviyanti, N., & Wayan Sri, N. (2022). Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam upaya pencegahan stunting di Desa Mengani. *Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*.
- Fajrin, Dessy, & Hidayati. (2021). Pengaruh media leaflet dalam pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak*, 6(1).
- Ikasari, F. S., Pusparina, I., & Irianti, D. (2022). Increasing mother’s knowledge through “Isi Piringku” education as an effort to prevent stunting among toddlers in Sungai Tuan Ulu Village, Banjar Regency. *Community Empowerment*, 7(1).

- Jeliza, C. F. (2021). Determinan gizi kurang (underweight) pada balita di Pekon Pamenang wilayah Puskesmas Bumiratu Kabupaten Pringsewu. *Politeknik Kesehatan Tanjungkarang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Kebijakan kesehatan dan program nasional*.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. PT Rineka Cipta.
- Pertiwi, S. I. (2020). Studi kasus balita gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau*.
- Putri, G. (2023, May 24). *Stunting dan pencegahannya*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahmah, A. A., Rahayuwati, L., Yani, D. I., & Eriyani, T. (2023). Correlation between mother's education and received stunting information with mother's stunting knowledge. *Journal of Nursing Care*, 2(1).
- Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2020). Hubungan pengetahuan ibu dengan kejadian stunting. *Seminar Nasional LPPM*.
- Rhamadani, R. A., Noviasty, R., & Adrianto, R. (2020). Underweight, stunting, wasting dan kaitannya terhadap asupan makan, pengetahuan ibu, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2).
- Sari, M. D. M. (2022). Pengaruh edukasi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Medika Utama*, 3(1).
- Sefrina, A., & Imanah, N. D. N. (2023). Improving maternal knowledge and children's eating pattern by a combination of a booklet and food journaling. *Journal of Holistic Nursing Science*, 10(1), 27–32. <https://doi.org/10.31603/nursing.v0i0.8112>