

## EDUKASI PENINGKATAN GIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU BALITA DI DESA PANDAK, SRAGEN

Wahyu Ratri Sukmaningsih<sup>1</sup>, Adhitya Wahyu Kurniawan<sup>2</sup>, Nurlita Fauziah<sup>3</sup>, Sri Rohmiyati<sup>4</sup>, Zakiya Murni Setyawati<sup>5</sup>, Munawwarah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Politeknik Indonusa Surakarta

[\\*wahyuratri@poltekindonusa.ac.id](mailto:wahyuratri@poltekindonusa.ac.id)

**Abstrak:** Stunting, masalah gizi yang telah berlangsung sejak lama, masih menjadi masalah utama bagi kesehatan masyarakat Indonesia. Peningkatan kesadaran ibu balita tentang pentingnya gizi seimbang adalah salah satu cara untuk mencegah stunting. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mencegah stunting di Desa Pandak, Kabupaten Sragen dengan meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang nutrisi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang melibatkan masyarakat secara langsung dalam setiap fase meliputi tahap persiapan, pembukaan, pretest, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, posttest, serta evaluasi dan dokumentasi. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 ibu balita, sebagian besar ibu rumah tangga yang berusia antara 23-45 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta dengan nilai rata-rata pretest sebesar 60% dan nilai rata-rata posttest sebesar 85%, hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang gizi seimbang dan cara mencegah stunting. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mencegah stunting sejak dini, diharapkan upaya serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Gizi, Ibu Balita, Pencegahan, Stunting

**Abstract:** Stunting, a nutritional problem that has been going on for a long time, is still a major problem for Indonesian public health. Increasing awareness of toddler mothers about the importance of balanced nutrition is one way to prevent stunting. The purpose of this community service activity is to prevent stunting in Pandak Village, Sragen Regency by increasing the knowledge of toddler mothers about nutrition. Implementation methods using a participatory and educational approach involving the community directly in each phase include preparation, opening, pretest, material delivery, discussion and questioning, posttest, and evaluation and documentation stages. This activity was attended by 30 toddler mothers, most of whom were housewives aged between 23-45. The results showed a significant improvement in participants' knowledge with a pretest average of 60% and a posttest average of 85%, which showed that education activities were effective in improving participants' understanding of balanced nutrition and preventing stunting. To raise public awareness about the importance of preventing stunting early on, it is hoped that similar efforts can be made continuously.

**Keywords:** Education, Nutrition, Prevention, Stunting, Toddler's Mother

### Pendahuluan

Kekurangan asupan gizi jangka panjang, terutama selama periode emas 1.000 hari pertama kehidupan, menyebabkan stunting, masalah gizi kronis. Kondisi ini membahayakan kualitas sumber daya manusia di masa depan karena tidak hanya menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga mengganggu daya tahan tubuh, perkembangan otak, dan tingkat kecerdasan anak (Khairani, 2020).

Dalam empat tahun terakhir, prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan. Data dari Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK, 2023) menunjukkan penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Namun demikian, angka ini masih jauh dari

target nasional sebesar 14% pada tahun 2024, yang ditetapkan dalam RPJMN 2020–2024 dan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.

Di tingkat lokal, juga terlihat penurunan prevalensi. Di Kabupaten Sragen, prevalensi stunting menunjukkan tren menurun, turun dari 24,3% pada tahun 2022 menjadi 18,4% pada tahun 2023, dan kembali turun menjadi 14% pada tahun 2024 (Yuliana, 2024). Meskipun demikian, angka tersebut masih perlu diwaspadai mengingat terdapat 5.616 anak balita yang masih tercatat mengalami stunting.

Beberapa faktor berkontribusi terhadap masalah stunting, antara lain akses terhadap pangan bergizi, pola asuh yang kurang tepat keterbatasan dalam layanan kesehatan dan kondisi lingkungan seperti ketersediaan air bersih dan sanitasi yang memadai (Hasanah, Sari, & Andayani, 2021). Faktor tidak langsung seperti tingkat ekonomi keluarga dan rendahnya pengetahuan gizi juga berpengaruh besar terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak (Ringgi & Keuytimu, 2022).

Upaya penurunan stunting di Indonesia saat ini mengacu pada Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting dan Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting). Kebijakan tersebut menekankan lima pilar utama, salah satunya edukasi gizi keluarga. Edukasi tidak dapat langsung menurunkan stunting dalam jangka pendek, namun merupakan langkah hulu yang sangat penting untuk mengubah perilaku gizi keluarga. Kegiatan ini diposisikan sebagai langkah awal mendukung implementasi kebijakan pemerintah melalui peningkatan pengetahuan ibu balita sebagai aktor utama pemenuhan gizi.

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan bagian dari upaya pemerintah untuk mengurangi stunting. Posyandu sangat penting untuk menyediakan layanan kesehatan dasar, pemantauan pertumbuhan anak, edukasi gizi, serta pemberian makanan tambahan dan vitamin. Namun, pelaksanaan kegiatan posyandu sering kali masih bersifat rutinitas administratif, seperti pengukuran berat dan tinggi badan tanpa diikuti dengan pemahaman mendalam tentang manfaat dan tujuan kegiatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas kader posyandu masih perlu ditingkatkan, terutama dalam mendeteksi stunting pada tahap awal dan memberikan pendidikan gizi yang berkualitas (Alindariani, Purnamasari, & Wulandari, 2022).

Dengan demikian, Desa Pandak menjadi salah satu daerah yang memiliki risiko tinggi terhadap stunting. Ini disebabkan oleh kurangnya pasokan makanan bergizi dan kurangnya fungsi posyandu dalam mencegah stunting. Akibatnya, diperlukan peningkatan kesadaran masyarakat, terutama ibu balita, tentang pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting sejak dini. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengajarkan ibu balita tentang nutrisi yang lebih baik dan mengoptimalkan fungsi posyandu Desa Pandak, yang merupakan pilar penting dalam pencegahan stunting.

## **Metode**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan kader posyandu, pemerintah desa, dan ibu balita. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini direncanakan mulai koordinasi dengan pihak desa dan posyandu mengenai waktu, tempat, serta peserta kegiatan. Tim pengabdian juga menyiapkan media pembelajaran berupa PowerPoint, leaflet edukasi gizi, serta instrumen pretest dan posttest. Persiapan ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan tujuan.

2. Pembukaan

Kegiatan dimulai dengan pemberian salam dan perkenalan anggota tim pengabdian. Pembukaan dilakukan oleh semua anggota kelompok secara kolektif dan perwakilan perangkat desa. Tujuan dari sesi ini adalah membangun suasana akrab antara tim pelaksana dan peserta serta memberikan gambaran umum mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

3. Pretest

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pretest untuk mengukur pengetahuan awal ibu balita mengenai pencegahan dan deteksi dini stunting. Instrumen pretest berupa lembar pertanyaan pilihan ganda sederhana terkait asupan gizi, tanda-tanda stunting, serta peran ibu dalam pencegahan.

4. Penyampaian Materi

Materi disampaikan melalui ceramah interaktif yang menggunakan PowerPoint dan leaflet edukasi. Materi terdiri dari:

- a. Memahami stunting dan dampaknya terhadap pertumbuhan anak.
- b. Penyebab stunting dan pentingnya gizi seimbang.
- c. Cara mencegah stunting sejak dini melalui pola makan dan pengasuhan.
- d. Peran posyandu dan ibu balita dalam deteksi dini stunting.

Penyampaian materi difokuskan agar mudah dipahami, dengan penggunaan bahasa sederhana dan contoh kasus sehari-hari yang dekat dengan kehidupan masyarakat Desa Pandak.

5. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah materi disampaikan, peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan memberikan saran serta masukan. Pada sesi ini, masyarakat terlihat antusias membahas permasalahan yang mereka hadapi sehari-hari, seperti:

- a. Cara memilih makanan bergizi dengan biaya terjangkau.
- b. Cara mengukur tinggi badan anak dengan benar.
- c. Mitos dan fakta seputar penyebab stunting.

Melalui sesi tanya jawab, peserta memperoleh wawasan tambahan serta klarifikasi langsung dari narasumber sehingga meningkatkan pemahaman dan motivasi dalam penerapan perilaku gizi sehat.

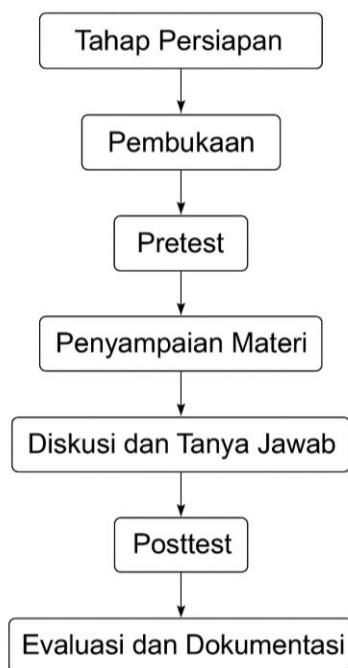
6. Posttest

Di akhir kegiatan, peserta diberikan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah menerima edukasi. Hasil posttest dibandingkan dengan nilai pretest untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan.

7. Evaluasi dan Dokumentasi

Evaluasi dilakukan terhadap kehadiran peserta, keterlibatan aktif dalam diskusi, serta hasil

peningkatan skor pengetahuan. Seluruh kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, video, dan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.



**Bagan 1.** Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 21 Juni 2025, dari pukul 08.00 hingga 12.00 WIB di Desa Pandak, Kecamatan Sidoharjo, Kabupaten Sragen. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yaitu ibu yang memiliki anak balita. Sebagian besar peserta berusia antara 25-35 tahun (60%), yaitu usia produktif yang biasanya mengasuh anak balita. Peserta sebagian besar berpendidikan menengah (SMP-SMA) dan menjadi ibu rumah tangga. Ini membuktikan bahwa kelompok sasaran sangat tepat karena mereka memiliki peran langsung dalam pengasuhan dan pemenuhan gizi anak. Sebanyak 80% peserta aktif mengikuti kegiatan posyandu, yang menjadi potensi baik dalam upaya keberlanjutan edukasi gizi di masyarakat. Kegiatan edukasi berlangsung secara lancar dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pelaksanaan.

Acara diawali dengan pembukaan oleh ketua pelaksana yang menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan kepada seluruh peserta. Setelah itu, peserta diminta mengisi lembar pretest untuk mengukur pengetahuan awal mengenai stunting dan gizi seimbang sebelum pemberian materi. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi oleh narasumber yang kompeten di bidang gizi masyarakat. Materi yang dibahas termasuk pemahaman tentang stunting dan dampaknya terhadap tumbuh kembang anak; penyebab langsung dan tidak langsung stunting; pentingnya 1.000 Hari

Pertama Kehidupan (HPK); prinsip pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita; peran keluarga dan posyandu dalam pencegahan stunting; dan strategi perubahan perilaku melalui edukasi gizi keluarga.

Materi disampaikan melalui ceramah interaktif yang menggunakan PowerPoint dan leaflet edukatif. Peserta diberikan kesempatan bertanya dan berdiskusi aktif. Banyak peserta yang menanyakan tentang contoh menu seimbang untuk balita, cara mengolah makanan bergizi dengan biaya terjangkau, serta bagaimana mengenali tanda-tanda awal stunting. Setelah sesi materi, kegiatan dilanjutkan dengan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi berlangsung.



**Gambar 1.** Proses Kegiatan Edukasi



**Gambar 2.** Proses Pengisian Kuesioner

Hasil Pretest dan Posttest

Berikut hasil evaluasi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi:

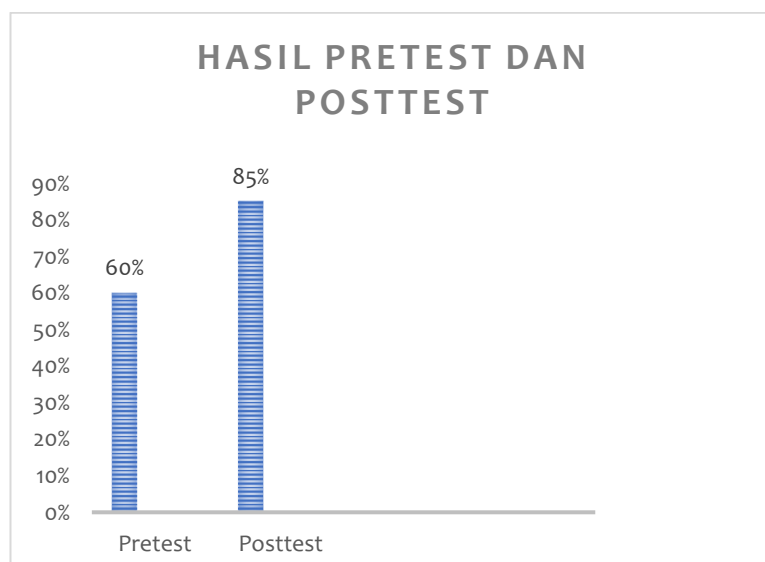
**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	18	60	3	10
Baik	12	40	27	90
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Hasil Olahan Data Primer

Dari hasil tabel di atas menjelaskan bahwa sebelum dilakukan kegiatan edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 18 orang (60%), sedangkan setelah pelaksanaan kegiatan, pengetahuan peserta meningkat signifikan, dengan 27 orang (90%) berada pada kategori baik.

Selain itu, rata-rata nilai pengetahuan peserta juga menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi sebagaimana disajikan dalam grafik berikut:



**Gambar 3.** Grafik Pretest Posttest

Hasil analisis kegiatan edukasi menerangkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta. Berdasarkan hasil pretest, peserta memperoleh skor rata-rata sebesar 60%, yang menggambarkan tingkat pengetahuan awal yang cukup baik namun masih memerlukan peningkatan. Setelah mengikuti pemaparan materi dan sesi tanya jawab, hasil posttest menunjukkan kenaikan skor rata-rata menjadi 85%, yang menandakan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 25% ini menandakan bahwa pengetahuan ibu balita tentang stunting dan cara mencegahnya dapat ditingkatkan melalui pelatihan gizi.

Peningkatan pengetahuan tidak serta-merta menurunkan angka stunting, namun menjadi komponen penting dalam perubahan perilaku. Temuan ini selaras dengan implementasi Perpres 72/2021, di mana edukasi gizi merupakan salah satu intervensi kunci dalam pilar percepatan penurunan stunting. Dengan demikian, kegiatan edukasi di Desa Pandak memberikan kontribusi penting sebagai bagian dari upaya hulu dalam rantai pencegahan stunting. Data yang diperoleh dapat menjadi potret kondisi literasi gizi masyarakat serta dasar bagi puskesmas dan pemerintah desa dalam menyusun intervensi lanjutan.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil memperluas pemahaman dan efektif kepada peserta. Kegiatan pengabdian ini bukan sekedar memberikan informasi teoritis, namun juga meningkatkan kesadaran praktis mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi pada anak usia balita. Hal ini selaras dengan temuan Purwanto, Hidayati, & Santosa (2020) yang menyatakan bahwa evaluasi pretest dan posttest efektif digunakan untuk menilai perubahan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan stunting. Selain itu, penelitian Hartono, Widodo, & Rahayu (2021) menegaskan bahwa umpan balik peserta menjadi unsur penting untuk menilai efektivitas penyuluhan. Peserta dalam kegiatan ini juga memberikan respon positif dan menyarankan adanya sesi tambahan praktik penyusunan menu sehat bagi anak balita, menunjukkan keterlibatan aktif dan minat tinggi terhadap topik yang dibahas.

Lebih lanjut, kegiatan edukasi ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat melalui diskusi dan berbagi pengalaman, sesuai pendekatan berbasis komunitas (*community-based approach*) yang telah terbukti efektif. Nugroho, Mulyono, & Sari (2022) melaporkan bahwa keberhasilan intervensi pencegahan stunting sangat dipengaruhi oleh keterlibatan masyarakat dan kader kesehatan dalam kegiatan edukatif yang berkelanjutan. Hasil serupa ditemukan oleh Widiyawati (2023) yang menegaskan bahwa peningkatan literasi gizi masyarakat memiliki dampak signifikan terhadap penurunan angka stunting. Intiyati, Marlina, & Yuliasari (2024) juga menambahkan bahwa pemberian ASI eksklusif, edukasi ibu, dan kemudahan akses pemeriksaan antropometri merupakan komponen utama dalam upaya pencegahan stunting.

Dari sisi penguatan kebijakan dan dukungan sumber daya, penelitian Salwa (2024) menyoroti bahwa pengelolaan dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK) yang optimal dapat memperkuat kegiatan edukasi di tingkat puskesmas dan posyandu. Sementara Dianita (2025) menekankan pentingnya partisipasi kader dan masyarakat dalam memperluas jangkauan intervensi edukatif berbasis keluarga. Hasil kegiatan di Desa Pandak ini sejalan dengan temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi yang disampaikan secara interaktif, berbasis komunitas, dan didukung kebijakan lokal dapat meningkatkan pemahaman sekaligus mengubah kebiasaan masyarakat menjadi kebiasaan yang lebih sehat.

Dengan demikian, kegiatan edukasi ini tidak hanya mengubah pengetahuan peserta secara signifikan, namun juga memperkuat kesadaran kolektif akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang sebagai langkah preventif terhadap stunting. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya yaitu memperluas sasaran edukasi kepada remaja putri dan ibu hamil, serta mengembangkan media digital edukatif seperti video pendek atau infografik yang dapat dibagikan melalui media sosial. Upaya berkelanjutan ini diharapkan mampu mendukung penurunan angka stunting nasional menjadi 14%

pada tahun 2024.

### **Kesimpulan**

Kegiatan edukasi peningkatan gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita secara signifikan. Meskipun tidak langsung menurunkan angka stunting, kegiatan ini merupakan langkah awal dalam mendukung perubahan perilaku gizi keluarga yang sesuai kebijakan nasional pencegahan stunting. Kegiatan ini memberikan kontribusi akademik berupa model edukasi berbasis komunitas yang dapat direplikasi oleh posyandu, serta menyediakan data empiris peningkatan pengetahuan ibu balita. Temuan ini memperkuat bukti bahwa edukasi gizi berperan penting dalam rantai pencegahan stunting tingkat desa.

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa Pandak, Kabupaten Sragen, yang telah memberikan persetujuan dan dukungan penuh untuk pelaksanaan kegiatan ini. Selama kegiatan berlangsung, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para kader posyandu dan seluruh ibu balita yang aktif dan antusias. Selain itu, penghargaan diberikan kepada Politeknik Indonusa Surakarta atas bantuan moral dan dukungan dalam melaksanakan kegiatan edukasi peningkatan gizi ini. Semoga acara ini bermanfaat bagi masyarakat dan mencegah stunting di Desa Pandak.

### **Referensi**

- Alindariani, N., Purnamasari, D., & Wulandari, S. (2022). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 101-109.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Laporan Nasional Status Gizi Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dianita, A. (2025). Peran Kader Kesehatan dalam Edukasi Pencegahan Stunting Berbasis Keluarga di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Pembangunan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 9(1), 45-56.
- Hartono, S., Widodo, A., & Rahayu, N. (2021). Evaluasi Efektivitas Program Edukasi Pencegahan Stunting di Desa Pandak, Sragen. *Jurnal Gizi dan Pembangunan Daerah*, 5(1), 23-31.
- Hasanah, U., Sari, L. N., & Andayani, T. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-154.
- Intiyati, E., Marlina, D., & Yuliasari, N. (2024). Determinant Factors of Stunting Prevention in Early Childhood: Exclusive Breastfeeding and Nutritional Education. *International Journal of Health Science Research*, 14(2), 201-210.
- Khairani, R. (2020). Stunting dan Dampaknya terhadap Kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 25-32.
- Nugroho, P., Mulyono, B., & Sari, D. (2022). Pendekatan Berbasis Komunitas dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 75-83.

- Pemerintah Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Purwanto, A., Hidayati, I., & Santosa, R. (2020). Efektivitas Evaluasi Pretest-Posttest dalam Program Sosialisasi Pencegahan Stunting di Pedesaan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 3(2), 112-119.
- Ringgi, F. L., & Keuytimu, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun di Kabupaten Ende. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 7(1), 15-24.
- Salwa, N. (2024). Optimalisasi Dana BOK dalam Mendukung Kegiatan Edukasi Pencegahan Stunting di Posyandu. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 6(2), 88-98.
- Widiyawati, D. (2023). Pengaruh Literasi Gizi terhadap Penurunan Prevalensi Stunting di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Gizi*, 5(4), 198-207.
- Yuliana, M. (2024). *Tren Penurunan Prevalensi Stunting di Kabupaten Sragen Tahun 2022-2024*. Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen.