

EDUKASI GIZI SEIMBANG ANAK PADA IBU DI POSYANDU BALITA DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Ristiani¹⁾, Asima Lamtiar Hotnauli Pakpahan²⁾, Elpriska³⁾, Syariena⁴⁾

^{1,2)} Jurusan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Indonesia

³⁾ Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Indonesia

⁴⁾ Jurusan Kebidanan, Akademi Kebidanan Murung Raya, Indonesia

ristianistingy@gmail.com

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that is still highly prevalent in Indonesia, especially in toddlers. One of the main causes of stunting is the low knowledge of mothers regarding the principles of balanced nutrition. This community service activity aims to improve mothers' understanding of the importance of balanced nutrition through direct education at the Kenanga VII Posyandu, Sunggal Village, Medan Sunggal District. This activity was carried out with a participatory and educational approach, involving 21 mothers of toddlers as respondents. The implementation method included interactive counseling, discussions, simulations of preparing nutritious menus, and pre-test and post-test evaluations to assess the increase in participants' knowledge. The results showed that most toddlers had normal nutritional status (61.9% Weight/Age and 57.1% Height/Age), although there were still toddlers with thin conditions. After the counseling, there was a significant increase in mothers' knowledge, where respondents with good knowledge category increased from 23.8% to 76.2%. Education delivered directly has proven to be effective in forming mothers' understanding and awareness in implementing healthy eating patterns for children. This activity can be recommended as an applicable preventive intervention in efforts to prevent stunting at the community level.

Keywords: balanced nutrition, integrated health posts, mothers of toddlers, nutrition education, stunting.

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih tinggi prevalensinya di Indonesia, khususnya pada anak usia balita. Salah satu penyebab utama stunting adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang melalui edukasi langsung di Posyandu Kenanga VII, Kelurahan Sunggal, Kecamatan Medan Sunggal. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, melibatkan 21 ibu balita sebagai responden. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan interaktif, diskusi, simulasi penyusunan menu bergizi, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi normal (61,9% BB/U dan 57,1% TB/U), meskipun masih terdapat balita dengan kondisi kurus. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu, di mana responden dengan kategori pengetahuan baik naik dari 23,8% menjadi 76,2%. Edukasi yang disampaikan secara langsung terbukti efektif membentuk pemahaman dan kesadaran ibu dalam menerapkan pola makan sehat untuk anak. Kegiatan ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi preventif yang aplikatif dalam upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.

Keywords: edukasi gizi, gizi seimbang, ibu balita, posyandu, stunting.

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah gizi kronis yang signifikan di Indonesia, terutama pada anak usia bawah lima tahun (balita). Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia, yang mencerminkan dampak jangka panjang dari kekurangan asupan gizi kronis dan seringnya infeksi sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan anak (Nasriyah & Ediyono, 2023; Ristiani & Riza, 2023). Prevalensi stunting di Indonesia, meskipun telah menunjukkan penurunan dari tahun ke tahun, masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO sebesar 20%, menandakan bahwa masalah ini perlu mendapat perhatian serius dan intervensi berkelanjutan (Ulfah & Nugroho, 2020).

Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang, terutama pada periode seribu hari pertama kehidupan anak. Pengetahuan yang rendah menyebabkan pola makan anak yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi mereka, sehingga menghambat pertumbuhan optimal (Ruaida, 2018). Penelitian oleh Subratha et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada ibu balita secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menyusun menu seimbang bagi anak-anak mereka.

Posyandu sebagai salah satu pilar pelayanan kesehatan dasar di tingkat desa memiliki peran strategis dalam mendekatkan informasi dan layanan gizi kepada masyarakat. Melalui kegiatan rutin yang melibatkan kader kesehatan, posyandu dapat menjadi sarana efektif untuk mengedukasi ibu mengenai pentingnya pemantauan pertumbuhan anak dan

pemberian makanan bergizi seimbang (Inayati & Nuraini, 2021). Sayangnya, banyak posyandu yang belum memaksimalkan fungsi edukatif ini karena keterbatasan sumber daya manusia, sarana, dan metode penyampaian informasi.

Edukasi gizi seimbang yang dilakukan secara langsung kepada ibu balita di posyandu dapat memperkuat pemahaman dan meningkatkan kesadaran mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Pendekatan ini dinilai lebih efektif karena melibatkan interaksi dua arah antara edukator dan peserta, memungkinkan terjadinya diskusi serta pemecahan masalah berbasis pengalaman nyata yang dialami oleh ibu (Husen et al., 2022). Selain itu, pengukuran status gizi anak secara berkala juga mendorong ibu untuk lebih peduli terhadap pertumbuhan anaknya.

Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi seimbang kepada ibu balita di Posyandu Kenanga VII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal merupakan salah satu bentuk intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu serta menurunkan angka stunting di wilayah tersebut. Berdasarkan observasi awal, masih banyak ibu yang belum memahami konsep gizi seimbang dan tidak rutin membawa anak ke posyandu untuk memantau status gizinya, sehingga intervensi edukatif sangat diperlukan.

Program edukasi gizi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu dalam menyusun pola makan anak yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Melalui penyuluhan interaktif, simulasi menu bergizi, dan pemantauan status gizi anak, kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perubahan perilaku yang

berkelanjutan dalam pola asuh gizi anak.

Dengan adanya keterlibatan aktif ibu dalam kegiatan edukasi di posyandu, maka diharapkan terjadi peningkatan kunjungan balita ke posyandu serta perbaikan status gizi anak. Keberhasilan program ini akan memberikan kontribusi dalam menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya di daerah pedesaan dengan akses informasi dan layanan yang masih terbatas (Dewi, 2017). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting melalui edukasi langsung di Posyandu.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang melibatkan ibu balita sebagai sasaran utama, serta kader posyandu sebagai mitra pelaksana di lapangan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada Bulan November tahun 2024. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan observasi awal dan koordinasi dengan pengelola Posyandu Kenanga VII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal, guna mengidentifikasi kondisi terkini terkait praktik pemberian makan anak dan frekuensi kunjungan ke posyandu. Selanjutnya, dilakukan penyusunan materi edukasi berdasarkan prinsip gizi seimbang sesuai Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI, yang mencakup empat pilar utama: konsumsi beragam pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur. Penyuluhan dilakukan secara langsung melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta

simulasi penyusunan menu bergizi sederhana yang dapat diterapkan di rumah.

Evaluasi terhadap efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting. Selain itu, dilakukan observasi terhadap partisipasi aktif peserta dan keterlibatan mereka dalam sesi diskusi. Penilaian dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif guna mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai keberhasilan program. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Kristiandi (2018), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dengan metode interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku gizi positif pada ibu balita. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam suasana kondusif dan kolaboratif untuk memastikan pemahaman yang mendalam serta keberlanjutan praktik gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang kepada ibu balita yang dilaksanakan di Posyandu Kasih Ibu melibatkan sebanyak 21 orang responden. Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana melakukan pengukuran status gizi balita sebagai dasar untuk melihat gambaran kondisi gizi anak yang diasuh oleh para responden.

Tabel 1. Pengukuran Status Gizi Balita (n=21)

Kategori Status Gizi	BB/ U		TB/ U	
	n	%	n	%
Lebih	6	28,6	5	23,8
Normal	13	61,9	12	57,1
Kurus	2	9,5	4	19

Hasil pengukuran status gizi pada 21 balita menunjukkan bahwa

sebagian besar anak berada dalam kategori gizi normal, yaitu 61,9% berdasarkan berat badan menurut umur (BB/U) dan 57,1% berdasarkan tinggi badan menurut umur (TB/U). Sementara itu, 28,6% balita tergolong gizi lebih (BB/U) dan 23,8% (TB/U), sedangkan kategori kurus ditemukan pada 9,5% balita (BB/U) dan 19,0% (TB/U), yang mengindikasikan masih adanya risiko masalah gizi, termasuk kemungkinan stunting (Tabel 1).

Tabel 2. Pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan (n=21)

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	5	23,8	16	76,2
Cukup	9	42,9	5	23,8
Kurang	7	33,3	0	0

Terlihat bahwa terjadi peningkatan signifikan pada jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik, dari hanya 23,8% sebelum penyuluhan menjadi 76,2% setelah kegiatan dilakukan. Sementara itu, tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori kurang setelah penyuluhan. Temuan ini membuktikan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang (Tabel 2). Hasil ini konsisten dengan penelitian Damayanti et al. (2021) yang menyatakan bahwa intervensi penyuluhan gizi secara langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan anak di rumah tangga.

Selama pelaksanaan kegiatan, responden tampak antusias mengikuti penyuluhan, aktif berdiskusi, dan tertarik mencoba simulasi penyusunan menu gizi seimbang. Kegiatan ini juga disertai dengan pembagian leaflet yang berisi panduan praktis makanan bergizi untuk balita. Pendekatan ini dinilai efektif dalam memperkuat pemahaman

karena menyentuh aspek visual dan praktik langsung. Menurut Sari (2025), media edukasi yang mudah dipahami dan bersifat aplikatif dapat mempercepat perubahan perilaku gizi ibu dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil diskusi kelompok kecil mengungkapkan bahwa sebagian ibu belum memahami pentingnya variasi makanan dan masih cenderung memberi anak makanan yang sama setiap hari, seperti nasi dan telur. Setelah penyuluhan, mereka menyatakan niat untuk lebih memperhatikan kandungan gizi makanan, termasuk mulai memperkenalkan protein hewani dan sayuran secara rutin. Ini menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk kesadaran dan niat perubahan perilaku (Habibie et al., 2022).

Kegiatan ini juga memberi dampak pada peningkatan kehadiran ibu dan balita dalam kunjungan rutin posyandu sebulan setelah penyuluhan. Hal ini mencerminkan peningkatan kesadaran ibu terhadap pentingnya memantau pertumbuhan anak secara berkala, yang merupakan salah satu komponen penting dalam pencegahan stunting. Hal serupa ditemukan dalam studi oleh Abrori et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi berkelanjutan meningkatkan kunjungan posyandu dan keterlibatan ibu dalam pemantauan status gizi anak.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian

SIMPULAN

Edukasi gizi seimbang melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu dan mendorong mereka untuk mengaplikasikan prinsip gizi dalam pola makan anak. Keberhasilan ini diperoleh berkat pendekatan yang tepat sasaran, penggunaan metode penyuluhan yang menarik, serta keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Intervensi serupa sangat dianjurkan untuk direplikasi di wilayah lain guna memperkuat upaya pencegahan stunting secara komprehensif di tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, A., Praptawati, D., Mala, I. S., & Rohmah, S. (2025). Penyuluhan Kesehatan Melalui Integrasi Layanan Primer pada Posyandu untuk Pencegahan Stunting di RW 02 Kelurahan Kaligawe. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 206–216.
- Dewi, D. S. (2017). Peran Komunikator Kader Posyandu dalam Meningkatkan Status Gizi Balita di Posyandu Nurikelurahan Makroman Kecamatan Sambutan Kota Samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 272–282.
- Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dalam Manajemen Obesitas Remaja di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227.
- Husen, A., Runtunuwu, P. C. H., & Suamole, M. (2022). Mencegah Stunting melalui Program Intervensi Sensitif. *Jurnal Pengabdian Khairun*, 1(1).
- Inayati, I., & Nuraini, S. (2021). Peran Pemerintah Desa dalam Pelayanan Kesehatan Masyarakat di Desa Sukajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi. *Governance*, 9(2), 44–73.
- Kristiandi, K. (2018). Edukasi Gizi pada Kader Posyandu Ibu Balita dan Anak Sekolah Berbasis Media di Desa Sukawening. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 32–41.
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi pada Ibu Hamil terhadap Risiko Stunting pada Bayi yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–170.
- Ristiani, R., & Riza, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 8(2), 63–72.
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia. *Global Health Science*, 3(2), 139–151.
- Sari, N. L. A. Y. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan Kesehatan di Dusun Dasan Geres Kabupaten Lombok Barat. *Nuras: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 74–80.
- Subratha, H. F. A., Giri, K. E., Khoiroh, N. atul, Putri, N. A. H., & Widiarta, M. B. O. (2023). Optimalisasi Keterampilan Kader Posyandu dalam Mengolah MP-ASI Anti Stunting Berbahan Baku Pangan

Lokal di Desa Wisata Panji.
Jurnal Abdimas ITEKES Bali,
3(1), 61–69.

Ulfah, I. F., & Nugroho, A. B. (2020).
Menilik Tantangan
Pembangunan Kesehatan di
Indonesia: Faktor Penyebab
Stunting di Kabupaten Jember.
Jurnal Sosial Politik, 6(2), 201–
213.