

EDUKASI PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PROGRAM “POS GIZI KELUARGA” DI DESA HURASE

Nur Sahara, Nurmaini Ginting, Fatma Suryani, Andes Fuady

Prodi Administrasi Bisnis Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a major challenge in Indonesia, especially in rural areas. This condition not only impacts children's physical growth but also affects cognitive development, productivity, and future quality of life. This study aims to determine the effectiveness of stunting prevention education through the Family Nutrition Post program in Hurase Village, Batang Angkola District. The study used a quasi-experimental method with a pretest–posttest approach without a control group. The study subjects were mothers of toddlers who actively participated in Posyandu activities, with a sample size of 20 people determined through purposive sampling. The intervention included providing nutrition education, training in preparing healthy menus based on local foods, and practicing balanced nutritious food processing three times. Data were collected using a questionnaire on maternal nutritional knowledge, toddler growth records, and participatory observation. The results showed a significant increase in maternal knowledge about nutrition ($p < 0.05$) and improvements in family consumption patterns after participating in the program. In addition, there was an increase in the nutritional status of toddlers based on the weight indicator for 8 years of age with a body weight of 12 kg. In conclusion, the Family Nutrition Post program has proven effective as a community-based stunting prevention education strategy, involving the active participation of families and local food resources.

Keywords: Stunting, Nutrition Education, Family Nutrition Post, Toddlers.

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi pencegahan stunting melalui program Pos Gizi Keluarga di Desa Hurase Kec. Batang Angkola. Penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah ibu balita yang aktif mengikuti kegiatan posyandu, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Intervensi berupa pemberian edukasi gizi, pelatihan penyusunan menu sehat berbasis pangan lokal, serta praktik pengolahan makanan bergizi seimbang selama 3 kali. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi ibu, catatan pertumbuhan balita, dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu tentang gizi ($p < 0,05$) serta perbaikan pola konsumsi keluarga setelah mengikuti program. Selain itu, tercatat peningkatan status gizi balita berdasarkan indikator berat badan menurut umur 8 tahun dengan BB 12 Kg. Kesimpulannya, program Pos Gizi Keluarga terbukti efektif sebagai strategi edukasi pencegahan stunting berbasis masyarakat, dengan melibatkan peran aktif keluarga dan potensi pangan lokal.

Keywords: Stunting, Edukasi Gizi, Pos Gizi Keluarga, Balita.

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. (Nurfadilah et al., 2025) Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%, angka yang masih cukup tinggi dibandingkan target Sustainable Development Goals (SDGs) dan target pemerintah Indonesia yaitu menurunkan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka panjang, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dampaknya tidak hanya terlihat pada keterlambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga menurunkan kecerdasan kognitif, daya tahan tubuh, hingga menghambat kualitas sumber daya manusia di masa depan. (Prastia et al., 2023)

Salah satu faktor yang memengaruhi tingginya angka stunting adalah rendahnya pengetahuan keluarga, khususnya ibu, mengenai gizi seimbang, pola asuh, dan pentingnya sanitasi lingkungan (Kотлер et al., 2023). Banyak keluarga yang masih belum mampu menerapkan pola konsumsi pangan bergizi seimbang, baik karena keterbatasan pengetahuan maupun rendahnya pemanfaatan pangan lokal yang tersedia di sekitar mereka. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang sistematis, praktis, dan berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran serta keterampilan keluarga dalam mencegah stunting sejak dini (Kartini et al., 2025).

Program Pos Gizi Keluarga hadir sebagai alternatif solusi dengan mengintegrasikan edukasi gizi, praktik

pengolahan makanan berbasis pangan lokal, serta pemantauan pertumbuhan anak di tingkat rumah tangga (Anggraheny & Sari, 2023). Melalui pendekatan partisipatif, keluarga dilibatkan secara langsung dalam kegiatan seperti penyuluhan gizi, demonstrasi memasak menu sehat, serta diskusi kelompok. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan keluarga dalam pemenuhan gizi balita (Erviana et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas program Pos Gizi Keluarga dalam meningkatkan pengetahuan ibu, memperbaiki pola konsumsi pangan keluarga, serta mendukung perbaikan status gizi balita sebagai upaya pencegahan stunting di masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam 4 tahap yaitu (1) Tahap Persiapan, (2) Tahap Pelaksanaan, (3) Tahap Pendampingan, (4) Tahap Pelaporan. Setiap tahapan dilakukan satu persatu dengan membentuk kelompok warga panti asuhan dalam memudahkan tim pengabdian melakukan kegiatan ini. Kegiatan pengabdian ini menggunakan lembar observasi untuk menjawab rumusan masalah. Adapun aspek yang diamati antara lain aspek kesiapan siswa, kemandirian, Kerjasama dan percaya diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik

Responden

Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga dengan tingkat

pendidikan menengah (SMP–SMA) dan sebagian besar memiliki balita berusia 12–36 bulan. Sebagian besar responden sebelumnya belum pernah mendapatkan pelatihan khusus terkait gizi balita.

2. Pengetahuan Ibu tentang Gizi

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting setelah intervensi *Pos Gizi Keluarga* (nilai $p < 0,05$). Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan ibu berada pada kategori cukup, namun meningkat menjadi kategori baik setelah program.

3. Pola Konsumsi Pangan Keluarga

Data *food recall 24 jam* menunjukkan perbaikan pola konsumsi pangan keluarga. Jika sebelumnya menu sehari-hari lebih didominasi oleh karbohidrat (nasi dan mie), setelah program terdapat peningkatan konsumsi protein hewani (ikan, telur), sayuran hijau, dan buah lokal.

4. Status Gizi Balita

Pengukuran antropometri menunjukkan adanya perbaikan status gizi balita, terutama pada indikator berat badan menurut umur (BB/U). Sebagian balita yang semula berstatus gizi kurang mengalami peningkatan ke status normal. Meski perubahan pada indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) belum signifikan dalam waktu singkat, tren perbaikan pertumbuhan mulai terlihat.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa program *Pos Gizi Keluarga* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan memperbaiki pola konsumsi pangan keluarga. Peningkatan

pengetahuan gizi setelah intervensi sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi berbasis masyarakat dapat mengubah perilaku kesehatan secara signifikan (Wulandari et al., 2020). Dengan adanya penyuluhan dan praktik memasak menu sehat berbasis pangan lokal, ibu lebih mudah memahami pentingnya variasi makanan bergizi seimbang dalam mencegah stunting.

Perubahan pola konsumsi pangan menunjukkan bahwa keluarga mampu mengadopsi menu bergizi meskipun dengan keterbatasan ekonomi. Pemanfaatan pangan lokal seperti sayuran kebun, ikan air tawar, dan buah musiman terbukti dapat mendukung pemenuhan gizi balita tanpa harus bergantung pada makanan instan (Alifa et al., 2023). Hal ini sejalan dengan konsep *food-based approach* dalam intervensi gizi masyarakat.

Perbaikan status gizi balita terutama pada indikator menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat berdampak langsung pada praktik pemberian makanan anak. Namun, perubahan pada indikator membutuhkan waktu lebih lama karena stunting merupakan masalah gizi kronis. Temuan ini memperkuat pandangan WHO (2020) bahwa upaya pencegahan stunting harus dilakukan secara berkelanjutan, dimulai sejak 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Dengan demikian, program *Pos Gizi Keluarga* dapat direkomendasikan sebagai model intervensi berbasis masyarakat untuk pencegahan stunting, terutama jika diintegrasikan dengan kegiatan posyandu, PKK, dan dukungan pemerintah desa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa program *Pos Gizi Keluarga* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi dan pencegahan stunting, memperbaiki pola konsumsi pangan keluarga, serta memberikan dampak positif terhadap status gizi balita. Edukasi berbasis masyarakat yang dipadukan dengan praktik penyusunan menu sehat dan pemanfaatan pangan lokal terbukti mampu mendorong perubahan perilaku keluarga menuju pola hidup sehat.

Meskipun perbaikan status gizi balita pada indikator tinggi badan menurut umur 10 tahun dengan tinggi badan 80 tidak dapat terlihat secara signifikan dalam jangka waktu singkat, tren positif mulai terlihat pada indikator berat badan menurut umur 8 tahun dengan berat badan 10 kg. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi gizi memerlukan kesinambungan dan pendampingan jangka panjang untuk memberikan hasil optimal dalam pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, N. N., Shabihah, U. S., Noor, V. V., & Humaedi, S. (2023). Peran Mahasiswa Dalam Pengembangan Desa Melalui Perspektif Community Development. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 6(1), 202–210.
- Anggraheny, H. D., & Sari, C. M. P. (2023). Efektivitas Edukasi Pencegahan Stunting dan Penerapan Praktik Pemberian Makan Pada Anak di Kelurahan Tandang. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Oktober), 287–292. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.268>
- Erviana, Muhammad Taufik Page, Haryuni, Masniati, & Irna Megawati. (2025). Optimalisasi Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Booklet. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 117–124. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i2.489>
- Kartini, S., Bagenda, E. F., Hartati, S., Prodi, S., Fakultas, K., Kurnia, U., & Persada, J. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting Pada Balita di Posyandu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Wara Kota Palopo hasil interaksi kompleks antara kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang . *Faktor-faktor ini , Stun.*
- Nurfadilah, S. D., Azizah, A. N., Aulia, L. N., Nuryani, S., Ananda, Z., & Ridwan, H. (2025). Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Stunting melalui Pembuatan MPASI Sehat Berbasis Ubi dan Wortel di Desa Nagarawangi, Sumedang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 403–416. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1734>
- Prastia, T. N., Listyandini, R., Nuryana, H., Setiadi, M. A., & Sintani, R. D. (2023). Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Balita Stunting di Desa Ciaruteun Udik. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(5), 736–742. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4286>

- Wulandari, C. E. P., Sugiarno, S., & Siswanto, S. (2020). Dampak Kuliah Kerja Nyata Dalam Pengembangan Keagamaan Bagi Remaja. *FOKUS Jurnal Kajian Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 221.
- Котлер, Ф., Wiesenhal, D. L., Hennessy, D. A., Totten, B., Vazquez, J., Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., ... Chraif, M. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.