



## **PENGARUH PROGRAM EDUKASI KKN TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI KELUARGA DALAM PENCEGAHAN STUNTING**

**Nur Sahara<sup>1)</sup>, Nurmaini Ginting<sup>2)</sup>, Andes Fuady<sup>3)</sup>, Benny Sofyan Samosir<sup>4)</sup>**

<sup>1,4)</sup> Prodi Pend Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Indonesia

<sup>2)</sup> Prodi Pend. Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Indonesia

<sup>3)</sup> Prodi Teknologi dan Informasi, Fakultas ScienceTek,

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

### **Abstrak**

Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Upaya pencegahan stunting tidak hanya memerlukan intervensi medis, tetapi juga perubahan perilaku gizi keluarga melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program edukasi Kuliah Kerja Nyata (KKN) terhadap perubahan perilaku gizi keluarga dalam pencegahan stunting di wilayah pedesaan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri atas 40 keluarga yang memiliki balita dan mengikuti program edukasi gizi oleh mahasiswa KKN selama empat minggu. Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku gizi yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan praktik gizi. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan ( $p < 0,05$ ), sikap ( $p < 0,05$ ), dan praktik gizi keluarga ( $p < 0,05$ ) setelah pelaksanaan program. Kegiatan KKN berbasis edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi keluarga, terutama dalam pemilihan bahan makanan bergizi, penerapan pola makan seimbang, serta praktik pemberian makanan tambahan pada balita. Dengan demikian, program edukasi KKN berperan penting sebagai bentuk intervensi berbasis masyarakat untuk mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di tingkat keluarga dan komunitas.

---

\*Correspondence Address : [nursahara@um-tapsel.ac.id](mailto:nursahara@um-tapsel.ac.id)

DOI : 10.31604/jips.v12i12.2025.4687-4691

© 2025UM-Tapsel Press

**Kata Kunci:** Edukasi Gizi, KKN, Perilaku Gizi Keluarga, Pencegahan Stunting, Perubahan Perilaku.

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan gagal tumbuh kronis pada anak yang diukur dengan tinggi badan menurut umur 7 tahun dengan berat badan 10 kg masih menjadi masalah gizi publik utama di Indonesia karena dampaknya yang berlangsung sepanjang hayat terhadap perkembangan kognitif, kapasitas belajar, dan produktivitas ekonomi (Supariasa et al., 2024). Angka stunting nasional meskipun menunjukkan tren penurunan pada beberapa tahun terakhir, tetap memerlukan upaya intervensi multisektoral yang berkelanjutan karena pemicunya bersifat kompleks, meliputi determinan gizi langsung dan sensitif seperti pola asuh, pengetahuan gizi keluarga, akses pangan bergizi, sanitasi, dan layanan kesehatan ibu-anak.

Perubahan perilaku gizi keluarga termasuk praktik pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang tepat, variasi dan kualitas makanan keluarga, serta pola pencatatan dan pemantauan pertumbuhan merupakan salah satu kunci pencegahan stunting. Intervensi edukasi gizi yang terarah kepada keluarga (terutama ibu dan pengasuh) telah dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi, sehingga berpotensi menurunkan risiko stunting bila diikuti dengan dukungan akses gizi dan layanan Kesehatan (Fazrin et al., 2021). Beberapa studi intervensi komunitas pada beberapa daerah di Indonesia

menemukan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan praktik gizi setelah program edukasi, termasuk yang memanfaatkan media audiovisual, booklet, dan demonstrasi memasak berbasis pangan lokal.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai program pendidikan tinggi yang melekat pada kegiatan pengabdian masyarakat memiliki potensi strategis untuk menyelenggarakan edukasi gizi berbasis komunitas (Banawestri & Widyasari, 2024). Mahasiswa KKN, bila dibekali materi dan metode edukasi yang tepat, mampu menjadi agen perubahan lokal: menyampaikan materi gizi yang kontekstual, melakukan demo pangan lokal bernilai gizi, melatih kader posyandu, dan memfasilitasi dialog keluarga tentang praktik pemberian makanan. Bukti dari berbagai pengabdian dan studi evaluatif menunjukkan bahwa intervensi KKN yang terencana dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan kapasitas lokal dalam pencegahan stunting (Majid et al., 2022). Namun efektivitas jangka panjang bergantung pada kualitas pembinaan, keterlibatan pemangku kepentingan lokal (kader, puskesmas, tokoh masyarakat), serta mekanisme tindak lanjut setelah kegiatan KKN berakhir.

Secara teoritis, (Paramita et al., 2023) perubahan perilaku terkait gizi dipengaruhi oleh kombinasi pengetahuan (knowledge), sikap (attitude), dan praktik (practice)

kerangka KAP serta faktor lingkungan dan akses. Oleh karena itu, evaluasi program edukasi KKN perlu mengukur ketiga dimensi KAP serta indikator-indikator praktis (mis. frekuensi pemberian MP-ASI, keragaman makanan anak, pemantauan berat-tinggi balita). Selain itu, desain intervensi yang melibatkan metode partisipatif (mis. demonstrasi memasak, pembuatan menu lokal bergizi, pelatihan kader) dan media edukasi yang sesuai konteks telah terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan satu arah (NASHIRA et al., 2022).

Meski banyak laporan keberhasilan pada studi skala kecil dan pengabdian masyarakat, literatur juga mencatat variasi hasil yang dipengaruhi oleh durasi intervensi, intensitas pembinaan, dan keterpaduan layanan (mis. integrasi dengan layanan kesehatan ibu-anak dan program sanitasi) (Supariasa et al., 2024). Oleh sebab itu, penelitian kuasi-eksperimental yang mengukur perubahan pra-pasca pada keluarga peserta KKN diperlukan untuk memberikan bukti empiris mengenai seberapa besar kontribusi program edukasi KKN terhadap perubahan perilaku gizi keluarga dan implikasinya pada upaya pencegahan stunting. Temuan semacam ini penting untuk merancang model KKN yang lebih efektif, berkelanjutan, dan dapat diadopsi oleh institusi pendidikan tinggi bersama puskesmas dan pemerintah daerah (Pratitri et al., 2023).

Berdasarkan tinjauan empiris dan kerangka konseptual tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program edukasi KKN terhadap perubahan perilaku gizi keluarga dalam pencegahan stunting, dengan mengukur aspek pengetahuan, sikap, dan praktik gizi sebelum dan sesudah intervensi serta mendeskripsikan faktor pendukung dan

penghambat pelaksanaan program di lapangan. Hasil penelitian diharapkan memberikan rekomendasi praktis bagi penyusunan modul KKN berorientasi pencegahan stunting yang efektif dan terintegrasi dengan layanan kesehatan masyarakat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena penelitian dilaksanakan di Desa Hurase Kabupaten Tapanuli Selatan tempat mahasiswa KKN melakukan program edukasi, sehingga tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol secara acak. Pendekatan ini memungkinkan pengukuran perubahan perilaku gizi keluarga sebelum dan sesudah intervensi edukasi dilakukan. Desain serupa telah digunakan dalam penelitian sejenis mengenai efektivitas edukasi gizi di masyarakat untuk mengukur aspek pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) (Vriarindani, 2022).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan 40 keluarga yang memiliki anak balita di Desa Sukamaju, lokasi pelaksanaan KKN tematik stunting. Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (85%) berusia 26–40 tahun (72%), dengan tingkat pendidikan terakhir SMA (60%). Sebanyak 70% responden memiliki balita usia 12–36 bulan.

Kegiatan edukasi dilaksanakan selama empat minggu dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, demonstrasi memasak berbasis pangan lokal, serta pembuatan media edukatif oleh mahasiswa KKN. Materi yang disampaikan mencakup gizi seimbang, pentingnya MP-ASI bergizi, pola makan keluarga, serta praktik higienitas dalam pengolahan makanan.

Data hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan pada ketiga komponen perilaku gizi keluarga. Hasil uji *paired sample t-test* disajikan pada tabel berikut

Aspek Perilaku Gizi	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	$\Delta$ (Perubahan)	p-value
Pengetahuan Gizi	62,5	84,3	+21.8	0.000*
Sikap terhadap Gizi	68,2	86	+17.8	0.002*
Praktik Gizi Keluarga	59,7	81,5	+21.8	0.001*

menunjukkan angka yang dimaksud, rujuk saja tabel yang memuat angka tersebut.

Aspek Perilaku Gizi	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	$\Delta$ (Perubahan)	p-value
Pengetahuan Gizi	62,5	84,3	+21.8	0.000*
Sikap terhadap Gizi	68,2	86	+17.8	0.002*
Praktik Gizi Keluarga	59,7	81,5	+21.8	0.001*

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program edukasi KKN memiliki pengaruh positif terhadap perubahan perilaku gizi keluarga dalam upaya pencegahan stunting. Intervensi edukatif yang diberikan melalui penyuluhan, pendampingan, dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan keluarga terkait gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan gizi anak, dan pola asuh yang mendukung tumbuh kembang optimal.

Peningkatan perilaku gizi tersebut tercermin dari membaiknya kebiasaan keluarga dalam pemilihan bahan pangan bergizi, penerapan MP-ASI yang tepat, pencegahan anemia pada ibu dan remaja putri, serta peningkatan kebersihan dan kesehatan lingkungan yang menjadi faktor penting dalam pencegahan stunting.

Dengan demikian, program edukasi KKN terbukti efektif sebagai bentuk intervensi berbasis masyarakat yang mampu mendorong perubahan

perilaku gizi keluarga secara lebih partisipatif, terarah, dan berkelanjutan. Program serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin dan terintegrasi dengan kegiatan posyandu, puskesmas, dan perangkat desa agar upaya pencegahan stunting dapat semakin optimal dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

Banawestri, K., & Widyasari, I. A. P. G. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dan Intervensi Kesehatan Lingkungan terhadap Penanggulangan Stunting dan Penyakit Menular. *Dharma Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 197–212.

Fazrin, I., Anggraeni, S., Saputro, H., & Yalastyarini, E. A. (2021). *Edukasi gizi, tumbuh kembang, pijat anak menggunakan metode demonstrasi audiovisual pada kader masa pandemi Covid19 (monograf)*. Strada Press.

Majid, M., Tharihk, A. J., & Zarkasyi, R. (2022). *Cegah stunting melalui perilaku hidup sehat*. Penerbit NEM.

NASHIRA, I. T. R. I., TURSILOWATI, S., LARASATI, M. D., Sulistyowati, E., Supadi, J., & NASHIRA, I. T. R. I. (2022). *PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI DAN LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK PEMENUHAN GIZI IBU HAMIL KEK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HAMPARAN RAWANG*.

Paramita, I. S., Atasasih, H., & Rahayu, D. (2023). *PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI DAN DEMONSTRASI MENU PMT-B2SA (BERAGAM, BERGIZI SEIMBANG DAN AMAN) BERBASIS PANGAN LOKAL MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO EDUKASI PADA IBU BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI*. *PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health*, 2(1), 6–10.

Prafitri, L. D., Zuhana, N., Budiarto, E., & Widyastuti, W. (2023). *Edukasi Layanan Konvergensi Stunting pada Ibu Hamil*. Penerbit Nem.

Supariasa, I. D. N., Arianto, A. N., Alfaini, A. M., & Adelina, R. (2024). Edukasi Gizi Seimbang dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) memperbaiki Asupan Protein, Seng, Berat Badan, dan Tinggi Badan Anak Stunting di Kabupaten Malang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan*

*Aplikasinya, 8(2), 81-94.*

Vriarindani, A. (2022). *Media Promosi Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung Dan Kegiatan Edukasi Dengan Diskusi Terbuka Tentang Stunting Kepada Kader Posyandu.* UNIVERSITAS AIRLANGGA.