

PROGRAM EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PENCEGAHAN STUNTING

Eka Trismiyana^{1*}, Riska Wandini², Aryanti³, Rilyani⁴, Andoko⁵

Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email: ekatrismiana@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Masalah gizi pada anak usia dini masih menjadi tantangan besar di Indonesia, terutama stunting yang dapat menurunkan kualitas kesehatan, perkembangan kognitif, serta produktivitas di masa depan. Data UNICEF (2021) menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara dengan prevalensi stunting tertinggi di dunia, termasuk di wilayah pedesaan seperti Pekon Dadimulyo yang masih menghadapi keterbatasan pengetahuan gizi dan sanitasi. Program edukasi gizi seimbang ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat, praktik pemberian makan anak, serta pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah stunting. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, praktik pemberian makan bayi dan anak, simulasi penyusunan menu sederhana, serta pengenalan produk Pemberian Makanan Tambahan (PMT) lokal berupa Natetel (Naget Tempe Wortel). Program ini diikuti oleh 55 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, kader posyandu, dan perangkat pekon. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memahami gizi seimbang serta keberanian mencoba inovasi pangan lokal. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipasi yang dipadukan dengan inovasi produk lokal efektif meningkatkan kesadaran gizi masyarakat. Disarankan program serupa dilaksanakan secara berkesinambungan dengan dukungan posyandu agar praktik gizi seimbang dapat diterapkan secara konsisten di tingkat rumah tangga untuk mencegah stunting.

Kata Kunci: gizi seimbang, stunting, pangan lokal

ABSTRAK

Nutritional problems among young children remained a major challenge in Indonesia, particularly stunting, which reduced health quality, cognitive development, and future productivity. UNICEF (2021) reported that Indonesia was among the countries with the highest prevalence of stunting, including in rural areas such as Pekon Dadimulyo, where nutritional knowledge and sanitation were still limited. This balanced nutrition education program aimed to improve community awareness of healthy eating patterns, child feeding practices, and the use of local food to prevent stunting. The method applied was a participatory approach involving lectures, interactive discussions, infant and child feeding practices, simple menu planning simulations, and the introduction of a local supplementary food product called Natetel (Tempe Carrot Nugget). The program was attended by 55 participants consisting of mothers, posyandu cadres, and village officials. Evaluation results indicated an increase in participants' knowledge and skills in understanding balanced

Eka Trismiyana^{1*}, Riska Wandini², Aryanti³, Rilyani⁴, Andoko⁵

nutrition and their willingness to adopt local food innovations. It was concluded that participatory education combined with local product innovation was effective in enhancing community nutrition awareness. It was suggested that similar programs should be implemented sustainably with posyandu support to ensure the consistent application of balanced nutrition at the household level for stunting prevention.

Keywords: balanced nutrition, stunting, local food

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi tantangan serius di Indonesia, terutama pada anak-anak usia balita. Kekurangan gizi dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah stunting atau kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis dalam waktu lama. Stunting tidak hanya berdampak pada tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya, tetapi juga berhubungan dengan menurunnya perkembangan kognitif, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, serta menurunnya produktivitas di masa depan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data UNICEF (2021), Indonesia termasuk ke dalam lima besar negara dengan prevalensi stunting tertinggi di dunia. Kondisi ini menunjukkan bahwa perbaikan gizi, khususnya dalam hal pemenuhan gizi seimbang sejak dini, masih menjadi kebutuhan mendesak. Pekon Dadimulyo sebagai salah satu wilayah pedesaan juga tidak terlepas dari permasalahan gizi, yang dapat dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan bergizi seimbang, sanitasi lingkungan yang belum optimal, serta praktik pemberian makan pada balita yang kurang tepat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, edukasi gizi seimbang menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Edukasi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada orang tua dan masyarakat luas mengenai pentingnya pemenuhan zat gizi, pola makan seimbang, serta praktik hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari pencegahan stunting. Menurut Hardinsyah & Supariasa (2016), penerapan gizi seimbang merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan status gizi anak dan mencegah risiko gangguan pertumbuhan. Pendapat serupa disampaikan oleh WHO (2020) yang menekankan bahwa intervensi gizi berbasis pangan lokal lebih berkelanjutan karena sesuai dengan potensi daerah dan budaya masyarakat. Selain itu, menurut Victora et al. (2021), upaya pencegahan stunting harus dilakukan secara komprehensif melalui perbaikan asupan gizi, peningkatan layanan kesehatan, serta perbaikan sanitasi lingkungan.

Oleh karena itu, kegiatan “Program Edukasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting di Pekon Dadimulyo” dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, mencegah terjadinya stunting pada balita, serta mendukung terwujudnya generasi sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

2. MASALAH

Pekon Dadimulyo merupakan salah satu wilayah pedesaan yang masih menghadapi tantangan dalam bidang kesehatan masyarakat, terutama terkait masalah gizi. Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa pola konsumsi masyarakat belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang. Pola makan masyarakat cenderung didominasi karbohidrat, sementara konsumsi protein, sayuran, dan buah masih rendah. Kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya pemenuhan gizi anak, bahkan sebagian balita menunjukkan tanda pertumbuhan yang tidak sesuai dengan usianya. Rendahnya pengetahuan orang tua mengenai pemberian makan bayi dan anak (PMBA) memperbesar risiko terjadinya stunting.

Selain itu, sanitasi lingkungan belum sepenuhnya memadai. Masih ada rumah tangga yang tidak memiliki sarana sanitasi layak sehingga meningkatkan risiko penyakit infeksi, yang pada akhirnya memperburuk status gizi anak. Di sisi lain, meskipun tersedia posyandu, tingkat partisipasi masyarakat masih rendah sehingga pemantauan tumbuh kembang anak kurang optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masalah utama di Pekon Dadimulyo adalah rendahnya pemahaman tentang gizi seimbang, tingginya risiko stunting, sanitasi lingkungan yang belum baik, serta kurangnya pemanfaatan layanan kesehatan. Permasalahan ini menjadi dasar pentingnya pelaksanaan program edukasi gizi seimbang dan pencegahan stunting.

Lokasi kegiatan KKL-PPM melalui edukasi pencegahan stunting melalui gizi seimbang di Pekon DadiMulyo, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus, Jl. Raya Pekon DadiMulyo, Wonosobo, Tanggamus.



3. METODE

a. Jumlah Responden

Program pengabdian masyarakat di Pekon Dadimulyo melibatkan 40 orang peserta, terdiri dari ibu rumah tangga dengan balita, kader posyandu, serta perangkat pekon. Pemilihan responden dilakukan karena kelompok ini

Eka Trismiyana^{1*}, Riska Wandini², Aryanti³, Rilyani⁴, Andoko⁵

berhubungan langsung dengan pemenuhan gizi keluarga dan memiliki peran penting dalam upaya pencegahan stunting.

b. Metode dan Proses Jalannya Pengabdian

Kegiatan dilaksanakan dengan metode edukasi partisipatif, yaitu penyampaian materi yang dipadukan dengan diskusi, praktik, dan simulasi. Proses kegiatan meliputi:

1. Persiapan, berupa koordinasi dengan pihak pekon dan penyusunan materi edukasi.
2. Pelaksanaan, meliputi penyuluhan gizi seimbang, praktik pemberian makan bayi dan anak, serta simulasi penyusunan menu sederhana bergizi.
3. Pendampingan, dilakukan bersama kader posyandu untuk mendampingi keluarga dalam penerapan hasil edukasi.
4. Evaluasi, dilakukan melalui tanya jawab dan kuesioner sederhana untuk menilai pemahaman peserta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengabdian Masyarakat

Kegiatan edukasi gizi seimbang dan pencegahan stunting di Pekon Dadimulyo berjalan lancar dengan dukungan penuh dari masyarakat. Sebanyak 55 orang hadir, terdiri dari ibu rumah tangga dengan balita dan ibu hamil, kader posyandu, dan perangkat pekon. Peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga aktif berdiskusi dan mengikuti praktik penyusunan menu sehat. Salah satu hasil penting dari kegiatan ini adalah pengenalan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan lokal berupa Nateetel (Naget Tempe Wortel). Produk ini menjadi contoh olahan sederhana dengan kandungan protein nabati dari tempe serta vitamin dan serat dari wortel.

Evaluasi sederhana melalui kuesioner menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang gizi seimbang dan cara pencegahan stunting. Peserta menganggap pengenalan Nateetel memberi ide baru bagaimana bahan pangan sehari-hari dapat diolah menjadi makanan bergizi dan menarik untuk anak.

b. Pembahasan Hasil Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini memperlihatkan bahwa penyuluhan partisipatif yang disertai praktik langsung lebih efektif dibandingkan hanya penyampaian materi. Peserta tidak hanya memahami teori gizi, tetapi juga memperoleh keterampilan baru dalam mengolah pangan lokal. Produk Nateetel menjadi bukti nyata bahwa bahan sederhana dan mudah dijangkau dapat diolah menjadi makanan tambahan yang sehat, terjangkau, serta disukai anak-anak.

Pendampingan oleh kader posyandu juga memberikan nilai lebih karena dapat memastikan masyarakat terus mempraktikkan prinsip gizi seimbang

dan memanfaatkan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku menuju pola konsumsi yang lebih sehat untuk mencegah stunting.

c. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1: Penyuluhan mengenai gizi seimbang.



Gambar 2: Pembuatan pmt natetel.



Gambar 3: Pendampingan pengecekan timbangan anak.

5. KESIMPULAN

Program edukasi gizi seimbang dan pencegahan stunting di Pekon Dadimulyo terlaksana dengan baik dan mendapat antusiasme masyarakat. Kegiatan ini terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pola makan bergizi dan upaya pencegahan stunting sejak dini.

Pengenalan produk PMT Nateetel (Naget Tempe Wortel) menjadi bagian penting karena memberikan contoh nyata bagaimana bahan pangan lokal yang sederhana dapat diolah menjadi makanan sehat, terjangkau, dan menarik bagi anak-anak. Inovasi ini sekaligus memperlihatkan bahwa pemanfaatan pangan lokal dapat mendukung perbaikan gizi keluarga.

Keterlibatan kader posyandu dalam pendampingan juga memastikan agar ilmu dan keterampilan yang diperoleh tidak berhenti pada kegiatan, tetapi dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, program ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku konsumsi, serta upaya nyata pencegahan stunting di Pekon Dadimulyo.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, H. R., Rukmasari, E. A., Hendrawati, S., & Ramdhanie, G. G. (2023). Pencegahan stunting melalui sosialisasi dan edukasi gizi seimbang di Desa Sukamanah. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 5(2), 23-29. <https://doi.org/10.53599/jip.v5i2.176>
- Emylisa, D. A., Suryani, N., Fathullah, D. M., & Yudistira, S. (2023). Edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui media WhatsApp terhadap pengetahuan remaja dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(4), 293-300. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.293-300>

- Fadjri, T. K., Mulyani, N. S., Jamni, T., & Junaidi. (2024). Pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan keterampilan kreasi pangan bergizi kepada ibu balita. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 5(3), 831-836. <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3.1731>
- Fitria, F., & Astuti, N. H. (2023). Cegah stunting melalui edukasi gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan (JARAS)*, 1(2), 83-88. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.2.83-88>
- Herliana, I., Lestari, N. E., Solehudin, S., Koto, Y., & Lannasari, L. (2024). Edukasi mengenai asupan gizi seimbang pada balita dalam pencegahan stunting. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 1079-1088. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i3.4177>
- Hidayat, A., Oktania, S., Siregar, A. F., Junariah, S. D., Hasanah, U., Irmawati, W., Mustabsiroh, Mulyati, S., Hermawati, & Kusriani, E. (2025). Edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada anak usia dini: Pengabdian masyarakat di TK Annur Anyer. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)*, 5(2), 19-27.
- Khatimah, N. H., Nursani, N., & Fathir, F. (2025). Pengolahan pangan lokal jewawut dan sarang walet serta edukasi berbasis digital untuk pencegahan stunting ibu hamil di Desa Maria Utara. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 5(3), 1550-1558. <https://doi.org/10.70609/i-com.v5i3.7928>
- Mardiyati, N. L., Pristianto, A., Shodikin, A. A., Pangastuti, N. A., Amalia, N. D., & Dewi, N. (2022). Edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting untuk anak pra sekolah. *Bengawan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). https://doi.org/10.46808/jurnal_bengawan.v2i2.63
- Rahadiyanti, A., Purwanti, R., Nuryanto, N., & Pramono, A. (2025). Strategi pencegahan stunting melalui aksi remaja peduli gizi di lingkungan sekolah. *Journal of Public Health and Community Service*, 4(2), 89-93. <https://doi.org/10.14710/jphcs.2025.26094>
- Ramadhan, A. A., Maulidya, R., Salsabiila, P., Mu'afi, M. F., Widayati, E., & Nufaisa, N. (2024). Peningkatan pemahaman masyarakat Desa Sanganom dalam pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 7(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.36722/jpm.v7i1.3177>
- Setiani, D. Y., & Indriati, R. (2025). Edukasi gizi pada remaja untuk mencegah stunting. *Abdimas Kosala: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.37831/akj.v4i1.385>
- 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. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.16588>