Vol. 2, No.2 Oktober 2026, Hal.1-5
E-ISSN : 3090-2630 | P-ISSN : 3090-7330

EDUCATION ON FULFILLING BALANCED NUTRITION AS AN EFFORTS TO PREVENT STUNTING IN TODDLERS

Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita

Anggraini Wulandhari*[1], Winda Y. Harianja[2]
[1,2]Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Budi Mulia Srwijaya
E-mail: wulandharianggraini@gmail.com[1], windaharianja@gmail.com[2]

SUBMITTED : SEPT 19, 2026 **ACCEPTED : SEPT 29, 2026** **PUBLISHED : OCT 10, 2026**

Abstract

Stunting remains a health problem in Indonesia due to its high prevalence. Stunting in children is caused by chronic malnutrition associated with low socioeconomic status, poor maternal nutrition and health, a history of recurrent illness, and inappropriate infant and toddler feeding practices. One way to prevent and reduce stunting is through education to raise awareness and understanding, as well as encourage behavioral changes to prevent stunting. This community service activity was conducted at the Posyandu Melati Putih with 25 participants. The methods used in this activity included lectures, discussions, questions and answers, and leaflets were provided to participants. Participants were also given pre- and post-tests before and after the education to measure their level of knowledge. The results showed that this educational activity significantly impacted participants' knowledge. Participants are expected to apply the knowledge and skills gained from this activity in their daily lives.

***Keywords**: Education, Balanced Nutrition, Stunting*

Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia karena kasusnya yang masih cukup tinggi. Stunting pada anak disebabkan karena kekurangan gizi kronik yang berhubungan dengan status sosioekonomi rendah, asupan nutrisi dan kesehatan ibu yang buruk, riwayat sakit berulang dan praktik pemberian makan pada bayi dan balita yang tidak tepat. Salah satu upaya pencegahan dan penurunan kejadian stunting yaitu dengan pemberian edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku untuk mencegah stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Melati Putih yang diikuti oleh 25 orang peserta. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, tanya jawab, dan peserta diberikan leaflet. Peserta juga diberikan pretest dan posttest sebelum dan sesudah diberikan edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Hasilnya adalah kegiatan edukasi ini berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan peserta. Diharapkan peserta dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang didapatkan dari kegiatan ini di kehidupan sehari-hari.

***Kata kunci**: Edukasi, Gizi Seimbang, Stunting*

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. *Stunting* merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang terjadi pada masa periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu mulai dari masa janin hingga anak berusia 23 bulan (Sekwapresri, 2019). *Stunting* pada anak disebabkan karena kekurangan gizi kronik yang berhubungan dengan status sosioekonomi rendah, asupan nutrisi dan kesehatan ibu yang buruk, riwayat sakit berulang dan praktik pemberian makan pada bayi dan balita yang tidak tepat. Stunting menyebabkan hambatan dalam mencapai potensi fisik, kognitif anak, dan menurunkan produktivitasnya di masa depan (Kemenkes, 2022).

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penurunan prevalensi *stunting* pada Balita di Indonesia sebesar 6,4% selama periode 5 tahun, yaitu 37,2% (2013) menjadi 30,8% (2018). *Global Nutrition Report 2016* mencatat bahwa kasus *stunting* di Indonesia berada pada peringkat 108 dari 132

Vol. 2, No.2 Oktober 2026, Hal.1-5
E-ISSN : 3090-2630 | P-ISSN : 3090-7330

negara. Pada laporan sebelumnya, Indonesia tercatat sebagai salah satu dari 17 negara yang mengalami beban ganda gizi, baik kelebihan maupun kekeurangan gizi. Untuk di kawasan Asia Tenggara, prevalensi *stunting* di Indonesia merupakan tertinggi kedua, setelah Kamboja (Sekwapresri, 2019).

Kejadian *stunting* pada 1000 HPK tidak hanya dapat menghambat pertumbuhan anak secara fisik dan juga kerentenan anak terhadap infeksi penyakit, tetapi juga dapat menghambat perkembangan kognitif yang akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan dan produktivitas anak di masa depan. Upaya pencegahan stunting dilakukan pada masa emas, yaitu 1000 HPK. Peran keluarga pun sangat penting dalam fase ini. Sebab masa ini merupakan fase periode kritis bagaimana anak tersebut bias tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat, cerdas, dan optimal. Pemerintah sudah melakukan upaya percepatan pencegahan stunting melalui Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting. Salah satu tujuan stranas ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku untuk mencegah stunting (Sekwapresri, 2019).

Upaya peningkatan kesadaran dan pemahaman serta mendorong perilaku dalam pencegahan stunting dapat dilakukan dengan pemberian edukasi atau penyuluhan. Adapun sasaran dalam percepatan penurunan stunting antara lain remaja putri, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan anak usia 0-59 (Pusdatin, 2022). Oleh sebab itu, dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting diperlukan keterlibatan dan peran serta tenaga kesehatan, pelayanan kesehatan, serta masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat agar kelompok sasaran dapat mengubah pemikiran dan perilaku dalam peningkatan kesehatan dan gizi dalam upaya pencegahan dan penurunan stunting.

Berdasarkan hasil penelitian Naulia, dkk (2021), edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pemenuhan nutrisi sehingga nutrisi gizi dapat menjadi salah satu intervensi alternative untuk meningkatkan prilaku kesehatan dalam mencegah stunting. Begitu pula dengan hasil penelitian Putri, dkk (2025) menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang stunting dan pedoman gizi seimbang pada ibu hamil dan ibu balita menggunakan media buku saku.

Hasil survey awal di Posyandu Melati Putih didapatkan ibu hamil sebanyak 6 orang ibu hamil, 8 bayi, dan 11 balita. Hasil wawancara singkat ke 4 orang ibu hamil dan 6 orang ibu bayi/balita mengatakan bahwa tidak mengerti dengan stunting dan cara pencegahannya. Oleh sebab itu, dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan pemberian Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 5 Maret 2025 di salah satu rumah kader Posyandu Melati Putih di Kel. Sukajaya Kec. Sukarami, Kota Palembang. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang peserta yang terdiri dari 6 orang ibu hamil, 8 orang ibu bayi, dan 11 orang ibu balita, yang didampingi oleh bidan desa dan kader setempat. Sebelum diberikan edukasi, peserta diberikan *pretest* yang berupa kuesioner berisi 15 pertanyaan terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting setelah diberikan edukasi. Kemudian barulah diberikan edukasi tentang pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting pada balita selama kurang lebih 1 jam dengan metode ceramah, diskusi, dan peserta diberikan *leaflet*. Kemudian diakhiri dengan sesi tanya jawab dan pengisian *posttest* untuk mengukur apakah ada peningkatan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting setelah diberikan edukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan materi tentang pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting pada balita terhadap 25 orang peserta yang merupakan ibu hamil dan ibu bayi balita. Sebelum dan sesudah kegiatan edukasi ini, terlebih dahulu diberikan pretest dan posttest guna mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Edukasi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dengan media presentasi power point dan leaflet. Hasil dari kegiatan ini adalah sebagai berikut.

Vol. 2, No.2 Oktober 2026, Hal.1-5
E-ISSN : 3090-2630 | P-ISSN : 3090-7330

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest dan Postest Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita

Intervensi	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	25	53,33	80,00	69,07	8,36
Postest	25	73,33	100,00	89,87	7,48

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa rerata nilai pretest sebelum diberikan edukasi adalah 69,07 dengan nilai terendah 53,33 dan tertinggi 80,00. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting masih cukup rendah. Sedangkan nilai rerata posttest 89,87 dengan nilai terendah 73,33 dan tertinggi 100,00. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting mengalami peningkatan menjadi sangat baik setelah diberikan edukasi.

Tabel 2. Perbedaan Nilai *Pretest* dan *Postest* Peserta Sesudah Diberikan Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita

Ranks	N	Mean Rank	Sum Ranks	*p value*
Negative Ranks	0	0,00	0,00	0,000
Positive Ranks	24	12,50	300,00	
Ties	1			
Total	25			

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa tidak ada nilai *posttest* yang lebih rendah dari nilai *pretest* (*negative ranks* = 0), ada 24 orang yang nilai *posttest*-nya lebih tinggi dari nilai *pretest* (*positive ranks* = 24), dan ada 1 orang yang nilai *pretest*-nya sama dengan nilai *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mengalami peningkatan nilai yang artinya terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat diketahui bahwa *p value = 0,000* artinya ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* peserta setelah diberikan edukasi, dimana nilai *posttest* lebih tinggi daripada nilai *pretest*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada balita berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan yang dimiliki peserta. Pengetahuan peserta menjadi lebih bertambah setelah diberikan edukasi ini.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, semua peserta edukasi mendengarkan dan menyimak materi dengan seksama. Peserta tidak hanya mendengarkan penjelasan penyaji dan melihat materi yang ditampilkan pada layar presentasi saja, tetapi juga dapat melihat ringkasan materinya dari leaflet yang sudah dibagikan kepada masing-masing peserta yang dapat dibawa pulang, sehingga peserta dapat mengulang membaca materinya saat di rumah. Selain itu, disediakan pula sesi tanya jawab agar peserta dapat menanyakan hal yang masih tidak dimengerti dan sebaliknya peserta juga diberikan pertanyaan oleh moderator untuk meyakinkan bahwa peserta benar-benar sudah memahami materi yang disampaikan. Dari hasil posttest dan posttest yang sudah diberikan, maka dapat diketahui bahwa dari kegiatan edukasi ini peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang terjadi pada masa periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu mulai dari masa janin hingga anak berusia 23 bulan. Anak yang dikategorikan

Vol. 2, No.2 Oktober 2026, Hal.1-5
E-ISSN : 3090-2630 | P-ISSN : 3090-7330

stunting jika panjang atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi panjang atau tinggi anak seumurnya (Sekwapresri, 2019). Stunting pada anak disebabkan karena kekurangan gizi kronik yang berhubungan dengan status sosioekonomi rendah, asupan nutrisi dan kesehatan ibu yang buruk, riwayat sakit berulang dan praktik pemberian makan pada bayi dan balita yang tidak tepat. Stunting menyebabkan hambatan dalam mencapai potensi fisik, kognitif anak, dan menurunkan produktivitasnya di masa depan (Kemenkes, 2022). Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya pencegahan yang berkesinambungan untuk mengatasi permasalahan stunting ini.

Upaya pencegahan stunting dilakukan pada masa emas, yaitu 1000 HPK. Peran keluarga pun sangat penting dalam fase ini. Sebab masa ini merupakan fase periode kritis bagaimana anak tersebut bias tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat, cerdas, dan optimal. Pemerintah sudah melakukan upaya percepatan pencegahan stunting melalui Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting. Salah satu tujuan stranas ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku untuk mencegah stunting (Sekwapresri, 2019). Upaya peningkatan kesadaran dan pemahaman serta mendorong perilaku dalam pencegahan stunting dapat dilakukan dengan pemberian edukasi atau penyuluhan. Oleh sebab itu, dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting diperlukan keterlibatan dan peran serta tenaga kesehatan, pelayanan kesehatan, serta masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat agar kelompok sasaran dapat mengubah pemikiran dan perilaku dalam peningkatan kesehatan dan gizi dalam upaya pencegahan dan penurunan stunting.

Pencegahan stunting juga memebutuhkan kesadaran dari masyarakat, terutama setiap orang tua harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pemenuhan asuhan gizi yang dibutuhkan anak-anaknya, serta memiliki kepekaan terhadap pencegahan stunting pada anaknya dengan cara memenuhi kebutuhan gizinya, memantau pertumbuhan dan perkembangan anak ke pelayanan kesehatan, melengkapi imunisasi anak, dan memeriksakan anaknya ke pelayanan kesehatan jika mengalami sakit.

Dalam kegiatan pengabmas ini, diketahui hasil pretest peserta cukup rendah, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting masih cukup rendah. Sehingga sangat diperlukan sekali kegiatan penyuluhan seperti pengabmas ini guna memberikan edukasi kepada masyarakat tentang upaya pencegahan stunting dengan memenuhi gizi seimbang yang dibutuhkan anak. Tampak dari hasil posttest didapatkan hasil nilai yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi ini sangat berpengaruh terhadap pengetahuan peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Pengetahuan merupakan merupakan informasi atau suatu hasil yang didapat seseorang dari suatu kegiatan atau proses sehingga membuat seseorang menjadi tahu atau mengetahui suatu hal. Edukasi gizi merupakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi sehingga dapat diterapkan dan diwujudkan dalam bentuk sikap dan perilaku sehari-hari. Keberhasilan pencapaian tujuan dari edukasi gizi dalam upaya peningkatan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya adalah metode penyampaian dan media edukasi yang digunakan (Putri, dkk, 2025).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian Naulia, dkk (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pemenuhan nutrisi sehingga nutrisi gizi dapat menjadi salah satu intervensi alternative untuk meningkatkan prilaku kesehatan dalam mencegah stunting. Begitu pula dengan hasil penelitian Putri, dkk (2025) menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang stunting dan pedoman gizi seimbang pada ibu hamil dan ibu balita menggunakan media buku saku.

Sama halnya dengan hasil pengabmas Sitohang, dkk (2024) juga menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi gizi. Setelah diberikan edukasi rata-rata pengetahuan ibu meningkat menjadi baik. Edukasi gizi seimbang merupakan transfer pengetahuan dari pengabdi kepada peserta sehingga peserta dapat memperoleh peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk mencegah stunting. Kegiatan meningkatkan pengetahuan pada ibu balita dan ibu hamil tentang gizi seimbang ini merupakan upaya menurunkan prevalensi stunting pada balita. Begitu pula dengan hasil Pengabmas Listyawati, dkk (2025), menyatakan bahwa program edukasi "Cerdas Sehat" terbukti efektif dan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting dan gizi seimbang. Inovasi kegiatan ini terletak pada model edukasi personal yang mampu memenuhi kebutuhan

Vol. 2, No.2 Oktober 2026, Hal.1-5
E-ISSN : 3090-2630 | P-ISSN : 3090-7330

informasi spesifik setiap ibu. Manfaat social yang dihasilkan dari program ini adalah terjadi peningkatan kesadaran dan kapasitas ibu dalam menerapkan praktik gizi yang benar untuk mencegah stunting.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita yang dilakukan di Posyandu Melati Putih, maka dapat ditark kesimpulan sebagai berikut.

a. Secara umum terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada balita setelah diberikan edukasi.
b. Kegiatan edukasi pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada balita berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan peserta.
c. Peserta memiliki antusias yang tinggi saat diberikan edukasi pada kegiatan ini. Sehingga diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang didapatkan dari kegiatan ini di kehidupan sehari-hari, sehingga peserta turut berperan aktif dalam upaya pencegahan dan penurunan kasus stunting pada balita.
d. Kelebihan kegiatan ini yaitu penggunaan media audiovisual yang berupa presentasi *power point*, media cetak berupa *leaflet*, dan sesi tanya jawab yang mengundang partisipasi aktif peserta untuk mengutarakan berbagai pertanyaan seputar gizi seimbang untuk pencegahan stunting, serta adanya dukungan penuh dari pihak kader posyandu dan puskesmas setempat yang turut andil dalam kelancaran kegiatan ini.
e. Kekurangan kegiatan ini yaitu cakupan populasi yang relative kecil yang hanya mencakup 1 posyandu saja, sehingga diharapkan kegiatan berikutnya dapat mencakup populasi dan wilayah yang lebih luas lagi sehingga tujuan edukasi ini akan semakin menyentuh seluruh lapisan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. 2022. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/1928/2022 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Listyawati, M.D., Dian W.P., & Sintha F.S. 2025. Pengaruh Edukasi Pencegahan Stunting terhadap Pengetahuan Ibu di Puskesmas Pasir Putih. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat,* Vol. 6, No.2, Desember 2025.

Naulia, R.P., Hendrawati, & La Saudi. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat,* 2021; 10(2): 95-101. Tersedia: *https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/903/676*

Pusdatin. 2022. *Infodatin Keluarga Bebas Stunting*. Jakarta: Kemenkes.

Putri, N.A., Fakhrina F., Nadia F.D., & Firlia A.A. 2025. Pengaruh Edukasi tentang Stuntingdan Gizi Seimbang Berbasis Buku Saku terhadap Pengetahuan Ibu Hamil dan Ibu Balita di Kelurahan Pangkalan Jati, Kota Depok, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia.* Tersedia: *https://jurnal.isagi.or.id/index.php/JPGKM/article/view/106/96*

Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia. 2019. *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting)*. Jakarta: Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia.

Sitohang, T.R., Maria M.S., Yusniar, Faisal, Ramlan, Minton M. 2024. Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM),* Volume 7 Nomor 9 Tahun 2024, Hal 3984-3991.