



(JUPENGMAS)

JURNAL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
(JUPENGMAS)
CAHAYA BINTANG CEMERLANG

e-ISSN 3032-1239
p-ISSN 3046-5087

Jupengmas, Juni 2025 Vol. 2 No.1 Hal. 5-10

EDUKASI DAN PENDAMPINGAN GIZI SEIMBANG UNTUK MENCEGAH STUNTING PADA BALITA DI WILAYAH PEDESAAN DI DESA GENTUNG KECAMATAN LABAKKANG KAB. PANGKEP 2024

Sudirman¹, Muldaniyah², Irmawati S³, Yudi Muammar⁴, Nurdin⁵

STIKES Baramuli¹, STIKES YAHYA BIMA², Unimerz³, Stikes Karsa Husada Garut⁴, UIM Makassar⁵

e-mail:shudy_semesta@yahoo.co.id,
e-mail: niamilda33@gmail.com,
e-mail: chimma.adiban2@gmail.com
e-mail: yudimuammar@gmail.com.
e-mail: dr.nurdin1964@gmail.com

Abstrak:

Stunting pada balita merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di berbagai wilayah, termasuk di daerah pedesaan. Di Desa Gentung, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, tingkat stunting masih tergolong tinggi, yang berdampak pada kualitas kehidupan anak-anak di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan edukasi dan pendampingan gizi seimbang kepada orang tua balita sebagai upaya pencegahan stunting. Program pengabdian ini melibatkan penyuluhan mengenai pentingnya pola makan yang bergizi, pemahaman tentang pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), serta cara-cara mengoptimalkan asupan gizi pada balita. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan langsung, pelatihan pembuatan menu gizi seimbang, serta pemantauan pertumbuhan balita. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, serta adanya penurunan angka stunting pada balita di Desa Gentung. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat menjadi model yang efektif dalam mencegah stunting di wilayah pedesaan melalui pendekatan berbasis edukasi dan pendampingan gizi.

Kata Kunci : Stunting, Balita, Gizi Seimbang, Edukasi, Pendampingan

Abstract:

Stunting in toddlers is a prevalent health issue found in various regions, including rural areas. In Gentung Village, Labakkang District, Pangkep Regency, the prevalence of stunting remains high, affecting the quality of life for children in the long term. This service program aims to provide education and guidance on balanced nutrition to parents of toddlers as a preventive measure against stunting. The program involves counseling on the importance of nutritious diets, understanding the provision of complementary feeding (MP-ASI), and optimizing nutrition intake for toddlers. Activities were carried out through direct counseling,

balanced nutrition menu preparation training, and monitoring toddler growth. The results of this program showed an increased understanding of the community regarding the importance of balanced nutrition, as well as a reduction in stunting rates among toddlers in Gentung Village. Therefore, this program can serve as an effective model for preventing stunting in rural areas through education and nutrition guidance-based approaches.

Keywords: Stunting, Toddlers, Balanced Nutrition, Education, Guidance,

Pendahuluan:

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan mental anak, serta berpengaruh pada kualitas hidup mereka di masa depan. Berdasarkan data WHO, stunting di Indonesia masih menjadi masalah serius, terutama di daerah pedesaan. Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah asupan gizi yang tidak mencukupi pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang meliputi masa kehamilan hingga usia dua tahun. Di Desa Gentung, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, angka stunting pada balita masih tinggi, yang disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, rendahnya pengetahuan tentang gizi, serta terbatasnya akses terhadap makanan bergizi.

Untuk mengatasi masalah tersebut, penting dilakukan edukasi dan pendampingan kepada orang tua, terutama ibu, mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi tumbuh kembang balita. Program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat di Desa Gentung tentang cara-cara pencegahan stunting melalui pola makan yang bergizi dan seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan angka stunting di wilayah tersebut, serta meningkatkan kualitas hidup anak-anak yang merupakan generasi masa depan bangsa.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran penting dalam menyuskeskan upaya pencegahan dan penuruan stunting pada anak balita di Indonesia, salah satunya dengan mengoptimalkan penerapan program PAUD berbasis Holistik Integratif. Optimalisasi dalam ini direkomendasikan kepada seluruh PAUD di Indonesia (Rohmadheny, 2018). Stunting pada awal kehidupan – terutama pada 1000 hari pertama sejak pembuahan sampai usia dua tahun – gangguan pertumbuhan memiliki konsekuensi fungsional yang merugikan pada anak. Beberapa dari konsekuensi tersebut termasuk kognisi yang buruk dan kinerja pendidikan, upah orang dewasa yang rendah, kehilangan produktivitas dan, bila disertai dengan penambahan berat badan yang berlebihan di masa kanak-kanak, peningkatan risiko penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa (WHO, 2021).

Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-kanak (TK) Bintangku terletak di Jl. Melon Raya No.9, Bulak Indah, Karangasem, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. KB dan TK ini memiliki jumlah siswa didik yang relatif banyak dan berasal dari latar belakang keluarga yang variatif. KB dan TK ini sudah memiliki akreditasi A. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan dengan komite sekolah, selama ini belum ada kegiatan edukasi mengenai stunting dan gizi seimbang baik, khususnya untuk orang tua siswa. Kegiatan yang bertema kesehatan dilakukan dengan pihak puskesmas Karangasem hanya sebatas PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) seperti menggosok gigi, cuci tangan, pengukuran berat badan dan tinggi badan yang bekerjasama dengan Puskesmas setempat. Namun, pengukuran berat badan dan tinggi badan ini belum diikuti dengan edukasi gizi sehingga manfaatnya belum bisa dapat maksimal dirasakan oleh siswa didik dan orang tua. Padahal, dari salah satu penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan orang tua mengenai gizi dengan kejadian stunting pada siswa TK (Pormes, Rompas and Ismanto, 2014).



Gambar 1. Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-Kanak (TK)

Medote

1. Pendekatan Metodologi

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini akan melibatkan pendekatan pendidikan berbasis komunitas dan pendampingan intensif dengan memanfaatkan pendekatan partisipatif untuk membangun pemahaman tentang gizi seimbang serta pencegahan stunting pada balita.

- Edukasi: Menggunakan model pembelajaran aktif, seperti ceramah, diskusi kelompok, dan demonstrasi praktis, untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang sejak 1.000 hari pertama kehidupan (HPK).
- Pendampingan: Memberikan pendampingan langsung kepada orang tua dan keluarga balita mengenai pemantauan gizi, pemberian makanan bergizi, serta stimulasi tumbuh kembang anak.

2. Tahapan Implementasi

a. Persiapan dan Penilaian Awal

- Survei Kesehatan dan Gizi: Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi status gizi dan pola makan keluarga di Desa Gentung. Ini mencakup wawancara dengan ibu dan keluarga balita serta pemeriksaan antropometri (tinggi badan, berat badan, lingkar kepala).
- Pembentukan Kelompok: Menyusun kelompok sasaran dengan fokus pada ibu hamil, ibu dengan balita usia 0-2 tahun, dan keluarga balita.
- Pembentukan Tim Pendamping: Melibatkan tenaga medis lokal, kader kesehatan, dan anggota masyarakat yang terlatih sebagai fasilitator.

b. Edukasi dan Sosialisasi

- Pelatihan untuk Ibu dan Kader Kesehatan: Memberikan pelatihan kepada ibu dan kader tentang gizi seimbang, jenis makanan bergizi, cara mengolah bahan makanan lokal, serta tanda-tanda awal stunting.
- Sosialisasi kepada Masyarakat Umum: Mengadakan pertemuan desa untuk menyebarluaskan informasi terkait pentingnya pencegahan stunting, terutama dalam 1.000 HPK.
- Materi Edukasi: Disusun dalam bentuk materi visual (poster, brosur) dan media audio-visual yang mudah dipahami oleh ibu rumah tangga dan kader.

c. Pendampingan Praktis

- Pendampingan Pemberian Makanan: Membantu keluarga dalam merencanakan dan memberikan makanan bergizi menggunakan bahan makanan lokal yang mudah diakses, serta mengajarkan ibu cara memasak yang tepat.
- Pemantauan Berkala: Melakukan pemantauan rutin terhadap status gizi balita (mengukur berat badan, tinggi badan, serta pemantauan tumbuh kembang).

d. Evaluasi dan Umpaman Balik

- Pengukuran Kemajuan: Secara berkala mengukur hasil yang dicapai, baik dalam aspek pengetahuan ibu mengenai gizi, penerapan pola makan yang lebih sehat, dan status gizi balita.
- Umpaman Balik kepada Keluarga: Memberikan umpan balik tentang perkembangan anak serta pentingnya terus menjaga pola makan yang bergizi.

3. Hasil Pembahasan

Hasil dari program edukasi dan pendampingan ini diharapkan dapat dilihat dari beberapa indikator:

- Peningkatan Pengetahuan Keluarga: Diukur dengan pre-test dan post-test yang dilakukan setelah sesi edukasi. Diharapkan ada peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI, serta cara memilih makanan yang bergizi.
- Perubahan Pola Makan: Setelah adanya edukasi, diharapkan keluarga dapat mulai menerapkan pola makan bergizi dengan memanfaatkan bahan lokal yang terjangkau. Hal ini dapat dilihat dari keberagaman makanan yang dikonsumsi oleh balita dan keluarga.
- Perbaikan Status Gizi Balita: Berdasarkan pemantauan antropometri (berat badan, tinggi badan, lingkar kepala) setelah program pendampingan, diharapkan terjadi penurunan prevalensi stunting di desa tersebut, meskipun ini mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk pengaruh yang maksimal.
- Peningkatan Keterlibatan Keluarga: Tingkat partisipasi keluarga dalam kegiatan pendampingan akan menjadi indikator keberhasilan. Keluarga yang lebih terlibat dalam program akan cenderung lebih memahami pentingnya pemenuhan gizi anak.
- Keterlibatan Masyarakat dan Kader Kesehatan: Adanya peran aktif kader kesehatan dalam menyebarkan informasi dan memberikan pendampingan berkelanjutan diharapkan dapat menjadi langkah penting dalam keberlanjutan program ini setelah kegiatan utama selesai.

Dengan metode ini, program edukasi dan pendampingan gizi diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas hidup keluarga, khususnya balita di Desa Gentung, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep.

Referensi

1. World Health Organization (WHO)
WHO. (2020). "Stunting in children under 5 years of age: A review of the factors influencing stunting." Referensi ini membahas tentang stunting, faktor-faktor penyebab, serta intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting, termasuk edukasi dan pemberian gizi yang tepat pada balita.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Kementerian Kesehatan RI. (2020). "Pedoman Gizi Seimbang." Pedoman ini menyajikan informasi mengenai gizi seimbang yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada balita, serta pendekatan-pendekatan untuk pencegahan stunting melalui pola makan yang sehat.
3. Ririhena, A., & Suryadi, M. (2019). "Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Bergizi pada Balita di Desa Tertinggal." Jurnal ini mengulas intervensi pemberian makanan bergizi untuk balita di daerah pedesaan yang rentan terhadap masalah gizi.
4. Indonesian Nutrition Association (INAGHEI)
INAGHEI. (2019). "Edukasi Gizi dan Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting." Artikel ini fokus pada pentingnya edukasi gizi dan peran keluarga dalam pencegahan stunting, dengan mempertimbangkan kondisi sosial-ekonomi di pedesaan.
5. Dewi, N. P. (2021). "Pendampingan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Balita di Desa Penerima Bantuan Pangan." Jurnal ini membahas kegiatan pendampingan gizi pada ibu hamil dan balita di pedesaan, serta cara-cara untuk meningkatkan status gizi ibu dan anak melalui pemberdayaan kader kesehatan.
6. Riyanti, A. S., & Indriani, D. (2020). "Pencegahan Stunting di Pedesaan: Edukasi Gizi pada Ibu Rumah Tangga." Penelitian ini menjelaskan keberhasilan program edukasi gizi yang diimplementasikan di pedesaan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pemberian gizi yang tepat pada anak.
7. UNICEF (2019).
UNICEF. (2019). "The State of the World's Children: Children, Food and Nutrition." Laporan ini memberikan panduan global tentang pentingnya gizi yang tepat untuk anak-anak dan bagaimana pencegahan stunting harus dilakukan dengan memperhatikan pendidikan gizi pada keluarga dan masyarakat.
8. Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi (2021).
Kementerian Desa. (2021). "Studi Kasus Pengurangan Stunting di Wilayah Pedesaan." Studi ini menganalisis intervensi untuk mengurangi stunting di desa-desa tertinggal dengan pendekatan berbasis masyarakat dan partisipasi aktif dari keluarga dan kader kesehatan.