



Edukasi Gizi Seimbang pada Anak sebagai Upaya Pencegahan dan Penurunan Stunting di RW 03, Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Jakarta Timur

Balanced Nutrition Education for Children as an Effort to Prevent and Reduce Stunting in RW 03, Pulo Gebang Urban Village, East Jakarta District

Endah Dian Marlina^{1*}, Raudhatul Munawarah², Istianaah Wahyuningsih³

^{1, 2, 3} Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia.

*Korespondensi Penulis: marlina.endahdian@gmail.com¹

Article History:

Received: April 26, 2025

Revised: May 18, 2025

Accepted: June 02, 2025

Published: June 16, 2025

Keywords:

Education, Nutrition, Stunting

Abstract: Stunting is a growth and development disorder in children caused by chronic malnutrition, repeated infections, and lack of psychosocial stimulation. It remains a major public health issue in Indonesia, which ranks second in Southeast Asia for stunting prevalence among toddlers. According to the Asian Development Bank (ADB), the prevalence was 31.8% in 2020. Although declining, the national prevalence remained high: 30.8% in 2018, 27.7% in 2019, 24.4% in 2021, and 21.6% in 2022. These figures still exceed the World Health Organization's (WHO) maximum threshold of 20%. The Indonesian government aims to reduce the prevalence to 14% by 2024. One key intervention to address stunting is balanced nutrition education for children and their caregivers. This educational approach targets mothers and local health cadres to increase awareness of adequate and quality nutrition for child development. Community empowerment plays a vital role in this effort, particularly in enabling early detection and response to stunting risks. To support this, a Community Service initiative was implemented through a program by the Midwifery Department at Poltekkes Kemenkes Jakarta III. The team developed and provided educational media to assist communities in understanding and applying good nutrition practices, thereby contributing to stunting prevention at the grassroots level.

Abstrak

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta kurangnya stimulasi psikososial. Masalah ini masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Berdasarkan data Asian Development Bank (ADB), prevalensi balita stunting di Indonesia mencapai 31,8% pada tahun 2020, menjadikannya negara dengan angka stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara. Meskipun terjadi penurunan, prevalensi stunting nasional masih tinggi: 30,8% pada 2018, 27,7% pada 2019, 24,4% pada 2021, dan 21,6% pada 2022. Angka ini masih melebihi ambang batas WHO, yaitu maksimal 20%. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan angka stunting hingga 14% pada tahun 2024. Salah satu upaya strategis untuk mencegah stunting adalah melalui edukasi gizi seimbang kepada anak dan orang tua, khususnya para ibu serta kader kesehatan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemenuhan gizi berkualitas bagi tumbuh kembang anak. Pemberdayaan masyarakat menjadi kunci utama dalam deteksi dini dan penanganan risiko stunting. Sebagai bentuk pemberdayaan tersebut, dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) oleh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III dengan memberikan pendampingan edukasi gizi seimbang melalui media yang dikembangkan oleh tim PkM, agar masyarakat lebih mampu mencegah stunting sejak dini.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi, Stunting.

1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kedua tertinggi di Asia Tenggara kejadian balita stunting dengan prevalensi 31,8% pada tahun 2020 yang disusun oleh Asian Development Bank (ADB). Selain menjadi permasalahan global dan regional permasalahan stunting di Indonesia masih perlu mendapatkan perhatian (Tam E. C, 2020). Prevalensi angka stunting di Indonesia pada tahun 2018 30,8% pada tahun 2019 27,7% pada tahun 2021 24,4% dan 21,6% pada tahun 2022. Dari tahun 2018 hingga tahun 2022 angka kejadian prevalensi stunting belum sesuai harapan karena masih melebihi ambang batas yang ditetapkan oleh WHO yaitu tidak melebihi 20%. Angka tersebut menunjukkan bahwa stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia terus berupaya menurunkan angka stunting hingga 14% pada tahun 2024 (Tam E. C, 2020).

Dampak buruk kejadian stunting pada generasi masa depan adalah gangguan tumbuh kembang yang kronik, rentan mengalami obesitas dan sakit-sakitan, gangguan kognitif dan belajar (Andriany, A., et.al, 2025). Sehingga dapat menyebabkan meningkatnya beban keluarga, masyarakat, dan bangsa, serta produktivitas rendah, menurunkan 22% pendapatan (Pasundan U. et.al, 2024). Indonesia memiliki beberapa faktor risiko penting terjadinya stunting, antara lain berat badan lahir rendah (BBLR), panjang lahir pendek, cakupan imunisasi dasar lengkap, cakupan vitamin A, ASI eksklusif, makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI), anemia pada ibu hamil, dan diare pada balita. (Kemenkes, 2022) Berdasarkan hasil penelitian Verawati Simamora tahun 2019 banyak faktor yang menyebabkan terjadinya keadaan stunting pada anak. Faktor penyebab stunting ini dapat disebabkan oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Penyebab langsung dari kejadian stunting adalah asupan gizi dan adanya penyakit infeksi sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah pendidikan, status ekonomi keluarga, status gizi ibu saat hamil, sanitasi air dan lingkungan, BBLR, pengetahuan dari ibu maupun keluarga (Kristiyanti R, 2021)

Upaya penurunan stunting dilakukan melalui 2 (dua) intervensi, yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik merupakan intervensi untuk mengatasi penyebab langsung stunting seperti asupan makanan, infeksi, status gizi ibu, penyakit menular dan kesehatan lingkungan. Intervensi ini juga ditujukan kepada anak dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Kegiatan ini umumnya dilakukan oleh sektor kesehatan. Sedangkan, intervensi gizi sensitif merupakan intervensi untuk mengatasi penyebab tidak langsung stunting yang mencakup peningkatan akses dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan, peningkatan kesadaran, komitmen

dan praktik pengasuhan gizi ibu dan anak, serta peningkatan akses pangan bergizi. Intervensi ini ditujukan melalui berbagai kegiatan pembangunan di luar sektor kesehatan. (Kementerian Kesehatan RI, 2018 & UNICEF Indonesia, 2020). Salah satu upaya yang dilakukan institusi Pendidikan adalah pemberdayaan Masyarakat melalui kegiatan edukasi gizi seimbang sebagai Upaya pencegahan dan percepatan penurunan stunting.

2. METODE

Metode yang akan digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan Penyuluhan berupa Edukasi pendampingan gizi seimbang. Penyuluhan menggunakan leaflet dan dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan kader Kesehatan dalam mendeteksi dini stunting dan melakukan Upaya-upaya pencegahannya. Bentuk realisasi kegiatan dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat selama 6 bulan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi program dengan tahapan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

3. HASIL

Kegiatan pengabdian ini telah meningkatkan pengetahuan ibu dan kader kesehatan dalam melakukan deteksi dini dan pencegahan stunting. Adapun kegiatan yang dilaksanakan mencakup penyuluhan Edukasi Gizi Seimbang. Pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada tahap 1 yaitu persiapan yang meliputi kegiatan koordinasi dan persiapan bahan kegiatan berupa leaflet dan video presentasi lainnya, skrining pengetahuan Ibu Hamil, Ibu Menyusui, ibu balita dan kader kesehatan serta pendampingan masyarakat tentang Gizi Seimbang balita.

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa gambaran karakteristik ibu hamil dan kader Kesehatan yang ada di wilayah RW 03 Kelurahan Pulo Gebang.

Tabel. 1 Umur Ibu dan Kader Kesehatan

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Umur	28.28	21-58	9.761

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa rerata usia ibu dan kader kesehatan di RW 03 Kelurahan Pulo Gebang adalah 28 tahun dengan umur termuda 21 tahun dan umur tertua 58 tahun. Menurut Green (1991) dalam Notoadmojo (2007) usia termasuk faktor yang mempermudah terjadinya perubahan perilaku seseorang. Mayoritas ibu dan kader Kesehatan dalam kondisi umur produktif sehingga diharapkan perubahan perilaku mudah terjadi. Perubahan perilaku dapat disebabkan karena proses pendewasaan. Usia yang lebih matang umumnya lebih bertanggung jawab dan lebih teliti dibandingkan yang lebih muda. Meningkatkan usia akan meningkatkan pula kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan, mengendalikan emosi, berpikir rasional, dan toleransi terhadap pandangan orang lain.

Melalui pengalaman usia, individu yang bersangkutan telah melakukan adaptasi perilaku terhadap lingkungan. Pernyataan ini menunjukkan bahwa dengan umur responden yang semakin dewasa akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya.

Tabel 2. Pendidikan Ibu dan Kader Kesehatan

Karakteristik	Frekuensi (n=40)	%
- S1	9	22,5
- D3	7	17,5
- SMA	24	60
Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa mayoritas Ibu dan kader Kesehatan di RW 03 Kelurahan Pulo Gebang tamat SMA sebanyak 60%.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Ibu dan Kader Kesehatan

Tingkat Pengetahuan Ibu dan Kader	n (Kader: 8, Ibu: 32)	%
Baik	10	25
Cukup	13	32,5
Kurang	17	42,5
Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu dan kader Kesehatan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 42,5%. Tingkat pengetahuan Gizi Seimbang pada ibu-ibur sangat berpengaruh terhadap tindakan dalam memilih makanan yang akan berpengaruh terhadap gizi dan status kesehatan balita, salah satunya adalah stunting.

4. DISKUSI

Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang sangat berpengaruh terhadap status kesehatan balita di masa yang akan datang. Pengetahuan Gizi Seimbang ibu yang mengalami peningkatan akan meyakinkan ibu untuk memberikan Tindakan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi balita, terutama yang berkaitan dengan kandungan zat-zat dalam makanan, menjaga kebersihan makanan, jenis makanan, waktur pemberian makan, jumlah pemberian makan dan lain-lain, sehingga pengetahuan yang meningkat akan membantu ibu dalam menentukan pilihan kualitas dan kuantitas makanan.

Pemberian intervensi untuk meningkatkan pengetahuan sangat diperlukan. Peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi Kesehatan sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan Masyarakat dan pada akhirnya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Sebagai bidan dalam memberikan pelayanan penting menerapkan prinsip-prinsip pemberdayaan terhadap masyarakat, selain mendapatkan pelayanan kesehatan ibu dan anak, masyarakat juga diberikan pemahaman dengan cara yang lebih menarik agar bisa menerapkan perilaku hidup sehat terhadap diri, anak, keluarga dan lingkungannya



Gambar 1. Skrining pengetahuan ibu dan kader kesehatan



Gambar 2. Edukasi Pendampingan Gizi Seimbang

5. KESIMPULAN

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik sesuai dengan rencana semula. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari dua tahap. Tahap I persiapan yang meliputi kegiatan koordinasi dan persiapan bahan kegiatan berupa leaflet dan serta bahan presentasi lainnya, serta kegiatan skrining pengetahuan dan pendampingan tentang Gizi seimbang balita. Tahap II yaitu Pelaksanaan Kegiatan implelementasi/Penerapan Pemberian MPASI berkualitas. Tujuan pelaksanaan tahap ini adalah Post tes. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman akhir ibu dan kader kesehatan.

Evaluasi pelaksanaan dapat dilihat dari indikator keberhasilan program yaitu terjadinya perubahan pengetahuan ibu dan kader kesehatan yang menjadi lebih baik antara sebelum diadakan kegiatan pengabdian masyarakat dan setelah kegiatan dilakukan. Berkaitan dengan keberlanjutan kegiatan program kemitraan masyarakat adalah seluruh kader Kesehatan perlu adanya tindak lanjut pelaksanaan edukasi gizi seimbang sampai tercapai zero stunting di wilayah RW 03 Kelurahan Pulo Gebang.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih khusus kami sampaikan kepada ibu-ibu dan kader kesehatan di wilayah pelaksanaan kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi gizi seimbang pada anak. Kami juga mengapresiasi dukungan dari pihak Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah memberikan arahan, fasilitas, serta media edukatif yang dikembangkan oleh tim PkM sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya penurunan angka stunting melalui pemberdayaan masyarakat dan peningkatan pengetahuan tentang gizi berkualitas bagi anak-anak Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Andriany, A., Ahmar, H., & Sianturi, S. H. (2025). Mitigating child stunting: Community-based strategies in Maibo Village, Sorong Regency, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 5(2), 91–96. <https://doi.org/10.47679/jchs.2025114>
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Csölle, I., Felső, R., Szabó, É., Metzendorf, M. I., Schwingshackl, L., Ferenci, T., et al. (2022). Health outcomes associated with micronutrient-fortified complementary foods in infants and young children aged 6–23 months: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(8), 533–544. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00133-3)
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2022). Profil Kesehatan DKI Jakarta Tahun 2022 (pp. 1–246). Jakarta: Dinkes DKI Jakarta.
- Fitriani, Barangkau, M. H., Ruslang, E. H., Khaeria, et al. (2022). Cegah stunting itu penting! *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sosiosaintifik*, 4(2), 63–67.
- Guyatt, H., Muiruri, F., Mburu, P., & Robins, A. (2020). Prevalence and predictors of underweight and stunting among children under 2 years of age in Eastern Kenya. *Public Health Nutrition*, 23(9), 1599–1608. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003692>
- Hati, F. S., & Pratiwi, A. M. (2019). The effect of education giving on the parent's behavior about growth stimulation in children with stunting. *NurseLine Journal*, 4(1), 12.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2018–2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku saku hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 (pp. 1–7). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristiyanti, R., Khuzaiyah, S., & Susiatmi, S. A. (2021). Gambaran pengetahuan tentang stunting dan sikap ibu dalam mencegah stunting. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*, 1043–1046.
- Lassi, Z. S., Rind, F., Irfan, O., Hadi, R., Das, J. K., & Bhutta, Z. A. (2020). Impact of infant and young child feeding (IYCF) nutrition interventions on breastfeeding practices, growth and mortality in low- and middle-income countries: Systematic review. *Nutrients*, 12(3), 722. <https://doi.org/10.3390/nu12030722>
- Masitah, R. (2022). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan ibu berkaitan dengan stunting, ASI eksklusif dan MP-ASI. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 673–678.

- Tam, E., Keats, E. C., Rind, F., Das, J. K., & Bhutta, Z. A. (2020). Micronutrient supplementation and fortification among children under-five in low- and middle-income countries. *Nutrients*, 12(289), 1–30. <https://doi.org/10.3390/nu12020289>
- UNICEF Indonesia. (2020). Menurunkan stunting di Indonesia: Intervensi gizi spesifik dan sensitif yang terbukti efektif.
- Universitas Pasundan. (2024). Empowering women as agents of change in reducing stunting in Indonesia. *Info Empowerment & Stunting Review*, 14(2), 104–112.
- Wati, S. K., Kusyani, A., & Fitriyah, E. T. (2021). Pengaruh faktor ibu (pengetahuan ibu, pemberian ASI eksklusif & MP-ASI) terhadap kejadian stunting pada anak. *Jurnal Health Science and Community*, 2(1), 13.