



Pemberdayaan Ibu dan Keluarga melalui Media Leaflet untuk Mencegah Stunting dengan Meningkatkan Pengetahuan Gizi dan Pengelolaan Pendapatan Rumah Tangga

Empowering Mothers and Families through Leaflet Media to Prevent Stunting by Increasing Nutritional Knowledge and Household Income Management

Meidayana Refisiliyani

Progdi D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Murung Raya, Indonesia

Korespondensi penulis: meidayanar16@gmail.com

Article History:

Received: Mei 31, 2025;

Revised: Juni 14, 2025;

Accepted: Juni 29, 2025;

Published: Juli 02, 2025

Keywords: Stunting, Nutrition Education, Income Management, Leaflets, Mother Empowerment

Abstract: Stunting is a chronic nutritional issue that significantly affects children's long-term growth and development. One of its primary causes is the lack of knowledge among mothers and families about balanced nutrition and the skills to manage household income effectively. This community engagement program aimed to enhance the knowledge of mothers and families through leaflet-based education on child nutrition and household income management for stunting prevention. The activity was conducted in the working area of Puruk Cahu Public Health Center, Central Kalimantan, involving 30 housewives with children under five years old. The education was delivered through lectures using both leaflet and PowerPoint media, and the implementation consisted of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The results showed that empowering mothers and families through leaflet media is an effective educational strategy. After the intervention, participants showed a significant improvement in understanding the importance of early nutritional intake, the concept of balanced nutrition, and simple strategies for managing household finances to meet their children's nutritional needs. In addition, participants became more aware of the family's active role in ensuring quality food consumption for children and the long-term impacts of malnutrition.

It is expected that this increased knowledge will enable mothers and families to become agents of change in preventing stunting and fostering an environment that supports optimal child growth and development.

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dalam jangka panjang. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga mengenai gizi seimbang serta keterampilan dalam mengelola pendapatan rumah tangga secara efektif. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga melalui edukasi berbasis leaflet tentang gizi anak dan pengelolaan pendapatan keluarga dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Puruk Cahu, Kalimantan Tengah, dengan melibatkan 30 ibu rumah tangga yang memiliki anak balita. Edukasi diberikan melalui metode ceramah menggunakan media leaflet dan PowerPoint, dengan pelaksanaan yang terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu dan keluarga melalui media leaflet merupakan strategi edukatif yang efektif. Setelah intervensi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan terkait pentingnya asupan gizi sejak dini, konsep gizi seimbang, serta strategi sederhana dalam pengelolaan keuangan rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Selain itu, peserta menjadi lebih sadar akan peran aktif keluarga dalam menjaga kualitas konsumsi makanan anak serta dampak jangka panjang dari kekurangan gizi. Diharapkan peningkatan pengetahuan ini dapat menjadikan ibu dan keluarga sebagai agen perubahan dalam mencegah stunting dan menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata kunci: Stunting, Edukasi Gizi, Pengelolaan Pendapatan, Leaflet, Pemberdayaan Ibu

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia dan menjadi indikator penting dalam menilai kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Stunting atau gagal tumbuh ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya, akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka waktu panjang, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas jangka panjang, dan berpotensi memperbesar risiko kemiskinan antar generasi.

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional masih berada pada angka 21,6%, sementara target yang ditetapkan pemerintah melalui Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) adalah menurunkannya menjadi 14% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di Kalimantan Tengah, angka stunting menunjukkan variasi yang cukup signifikan antar wilayah. Salah satu wilayah yang masih menghadapi beban stunting tinggi adalah Kecamatan Murung, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Puruk Cahu, yang menurut laporan internal Dinas Kesehatan Kabupaten Murung Raya tahun 2023, mencatat angka stunting sebesar 26,8%, lebih tinggi dari rata-rata provinsi (Dinas Kesehatan Kabupaten Murung Raya, 2023).

Penyebab stunting sangat kompleks, namun faktor utama yang mendasarinya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat, khususnya ibu, tentang gizi yang tepat serta kurangnya kemampuan dalam mengelola pendapatan rumah tangga untuk mencukupi kebutuhan gizi keluarga. Hasil survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa lebih dari 60% ibu rumah tangga di wilayah tersebut tidak memahami konsep makanan bergizi seimbang, dan lebih dari 70% tidak memiliki strategi keuangan yang efektif untuk membeli bahan makanan sehat yang terjangkau. Padahal, berbagai studi menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi dan ekonomi rumah tangga sangat berkorelasi positif dengan keberhasilan intervensi pencegahan stunting (UNICEF, 2019).

Dalam konteks tersebut, diperlukan strategi edukatif dan pemberdayaan yang menasar langsung pada kelompok ibu sebagai pengelola utama gizi keluarga dan keuangan rumah tangga. Pemberdayaan menjadi pendekatan yang penting karena bukan hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam meningkatkan kesejahteraan keluarganya. Media leaflet dipilih sebagai sarana edukatif karena bentuknya sederhana, mudah dipahami, dan dapat disesuaikan dengan konteks lokal, termasuk bahasa dan budaya masyarakat setempat. Penelitian oleh Mefalopulos (2008) menunjukkan bahwa media cetak berbasis komunitas sangat efektif untuk

menjangkau kelompok dengan tingkat pendidikan rendah, karena dapat digunakan secara berulang dan bersifat fleksibel.

Penggunaan *leaflet* sebagai alat intervensi edukatif dalam kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang dan pengelolaan keuangan keluarga. Pendekatan ini tidak hanya bersifat informatif tetapi juga partisipatif, karena melibatkan ibu dalam diskusi kelompok dan simulasi pengambilan keputusan rumah tangga terkait pembelian makanan bergizi. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan mendorong terjadinya transformasi sosial di tingkat keluarga dan komunitas, yang ditandai dengan perubahan perilaku konsumsi, peningkatan pola asuh anak, dan terbentuknya pranata sosial baru seperti kelompok ibu sadar gizi.

Kegiatan ini juga sejalan dengan pendekatan *nutrition-sensitive intervention* yang diusulkan oleh WHO, yaitu upaya yang mengintegrasikan aspek non-gizi (seperti pendidikan dan ekonomi rumah tangga) untuk mendukung hasil intervensi gizi secara lebih luas dan berkelanjutan (World Health Organization, 2013). Selain itu, strategi pemberdayaan ibu dalam rumah tangga juga mendapat penguatan dari teori *community empowerment*, yang menekankan pentingnya proses partisipatif dan penguatan kapasitas individu dalam menciptakan perubahan sosial (Rifkin, 2014).

Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya menjawab kebutuhan akan edukasi dan intervensi pencegahan stunting secara praktis, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap penguatan kapasitas lokal, pembangunan berkelanjutan, serta peningkatan kualitas hidup masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Puruk Cahu.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian dilaksanakan pada bulan April 2025. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Puruk Cahu, Kalimantan Tengah.

Metode pengembangan yang akan dilakukan merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

1. Persiapan :
 - 1) Survei awal untuk mengidentifikasi kelompok sasaran.
 - 2) Penyusunan materi *leaflet* yang berisi informasi tentang gizi seimbang, pentingnya ASI, MP-ASI, serta cara mengelola uang belanja keluarga.
2. Pelaksanaan :
 - 1) Penyuluhan tatap muka mengenai gizi anak dan penyebab stunting.
 - 2) Pembagian *leaflet* edukatif kepada peserta.

- 3) Pelatihan sederhana tentang manajemen pendapatan keluarga (pengelompokan pengeluaran, prioritas kebutuhan gizi, tips belanja sehat).
 - 4) Diskusi dan tanya jawab.
3. Evaluasi :
- 1) Pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi dan pengelolaan keuangan.
 - 2) Observasi perilaku dan wawancara singkat tindak lanjut 1 minggu setelah kegiatan.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya solutif dalam menghadapi persoalan stunting yang masih menjadi tantangan serius, terutama di wilayah pedesaan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pendekatan yang digunakan adalah pemberdayaan ibu dan keluarga melalui media leaflet sebagai alat bantu edukatif, dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan kemampuan dalam mengelola pendapatan rumah tangga secara bijak (UNICEF, 2021).

Proses pendampingan dilakukan secara bertahap dan partisipatif (Notoatmodjo, 2012). Kegiatan dimulai dengan identifikasi masalah melalui observasi dan diskusi awal bersama tokoh masyarakat dan kader Kesehatan . Kemudian dilakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang, pola konsumsi anak, serta pengelolaan keuangan keluarga. Media leaflet digunakan sebagai sarana penyampaian informasi karena dianggap praktis, mudah dipahami, dan dapat dibaca ulang oleh seluruh anggota keluarga (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Beberapa kegiatan yang dilakukan meliputi :

- Penyuluhan kelompok tentang stunting, kebutuhan gizi anak, serta pentingnya perencanaan ekonomi keluarga.
- Pelatihan sederhana menyusun anggaran rumah tangga dengan mengutamakan belanja makanan bergizi.
- Simulasi membuat menu bergizi dengan bahan lokal dan biaya minimal.
- Distribusi leaflet yang berisi informasi praktis, ilustrasi makanan sehat, dan panduan sederhana pengelolaan pendapatan rumah tangga.

Dalam pelaksanaannya, pendampingan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga membangun diskusi dua arah, mengakomodasi pertanyaan, serta menyusun solusi bersama sesuai konteks lokal. Pendekatan ini memperkuat keterlibatan peserta dan meningkatkan pemahaman secara aktif (Suharto, 2005).

Seiring berlangsungnya kegiatan, mulai tampak berbagai bentuk perubahan sosial di tingkat komunitas. Salah satu capaian penting adalah meningkatnya kesadaran kolektif akan pentingnya peran keluarga dalam mencegah stunting. Para ibu menunjukkan inisiatif untuk mengadopsi informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menyusun menu mingguan berdasarkan bahan bergizi yang tersedia di pasar lokal (Damayanti, 2020).

Selain itu, kegiatan ini juga berhasil mendorong munculnya pranata sosial baru berupa kelompok ibu yang secara sukarela berkumpul untuk saling berbagi pengalaman dalam menyusun menu sehat dan berbagi tips pengelolaan keuangan rumah tangga. Kelompok ini secara informal mulai menjadi wadah pembelajaran bersama dan memperkuat kohesi sosial di antara keluarga peserta (Hakimi & Lestari, 2021).

Dalam proses ini juga muncul pemimpin lokal (local leader) dari kalangan ibu-ibu yang memiliki kepedulian tinggi, keterampilan komunikasi yang baik, serta inisiatif untuk mengajak warga lain terlibat. Beberapa dari mereka bahkan aktif membantu kader kesehatan dalam menyebarkan informasi ke rumah-rumah. Munculnya aktor-aktor lokal ini menjadi potensi besar bagi keberlanjutan program dan perlu didukung oleh pemerintah desa dan puskesmas setempat (Bappenas, 2022).

Transformasi sosial lainnya tampak dari perubahan pola pikir dan perilaku keluarga, di mana keputusan pembelian makanan kini mulai memperhatikan aspek kandungan gizi, bukan hanya harga. Bahkan dalam beberapa keluarga, suami mulai dilibatkan dalam pengambilan keputusan terkait konsumsi dan keuangan rumah tangga, menunjukkan adanya perubahan paradigma pengasuhan yang lebih kolaboratif (Kusnadi, 2020).

Secara umum, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga, tetapi juga telah mendorong transformasi sosial yang lebih luas. Keluarga yang sebelumnya pasif dalam urusan gizi dan keuangan kini mulai berdaya, terlibat, dan memiliki kesadaran baru untuk berkontribusi dalam menciptakan generasi yang sehat dan bebas stunting (Yuliana, 2021).

4. DISKUSI

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang berdasarkan asumsi bahwa stunting bukan hanya disebabkan oleh kekurangan gizi, melainkan juga oleh kurangnya pengetahuan dan kemampuan keluarga, khususnya ibu, dalam mengelola asupan nutrisi dan pendapatan rumah tangga secara optimal (UNICEF, 2021). Pendekatan edukatif melalui media leaflet terbukti mampu menjadi sarana transformasi pengetahuan yang sederhana namun berdampak luas (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan observasi selama proses

pendampingan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu-ibu mengenai pentingnya 1000 hari pertama kehidupan (HPK), jenis makanan bergizi seimbang, dan praktik pengelolaan uang untuk membeli bahan makanan bergizi secara efisien.

Dalam perspektif teoritik, kegiatan ini menguatkan gagasan Freire dalam *Pedagogy of the Oppressed*, yang menekankan pendidikan sebagai proses dialogis dan membebaskan (Freire, 1970). Edukasi melalui leaflet yang disertai diskusi kelompok bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menciptakan ruang refleksi bersama, di mana para ibu dapat saling berbagi pengalaman dan belajar dari praktik sesama. Proses ini merupakan cerminan dari pendekatan *participatory learning*, yang memungkinkan masyarakat menjadi subjek perubahan, bukan sekadar objek program intervensi (Suharto, 2005).

Lebih jauh, dalam pendekatan pembangunan sosial, munculnya kelompok ibu-ibu yang secara sukarela membentuk forum diskusi rutin dan pemimpin informal dari kalangan peserta pengabdian menunjukkan terjadinya pembentukan pranata sosial baru. Ini menandakan adanya proses transformasi sosial sebagaimana dikemukakan oleh Nasution (2020), bahwa pemberdayaan sejati melibatkan perubahan struktur sosial melalui partisipasi dan kemandirian. Kelompok informal ini kini menjadi wadah pertukaran informasi gizi dan pengelolaan keuangan, sekaligus sebagai kontrol sosial yang baru bagi perilaku konsumsi keluarga.

Dari sudut pandang difusi inovasi oleh Rogers (2003), leaflet sebagai inovasi informasi memiliki karakteristik kompatibilitas dan kompleksitas rendah, sehingga mudah diadopsi oleh Masyarakat. Terlebih, keberadaan local leader mempercepat adopsi informasi melalui proses komunikasi interpersonal yang dipercaya dan kontekstual. Inilah yang mempercepat pergeseran perilaku ibu-ibu dari pasif menjadi proaktif dalam memilih makanan bergizi dan menyusun anggaran rumah tangga.

Program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan intersektoral melalui *nutrition-sensitive interventions* sangat efektif. Dengan menyatukan aspek edukasi gizi dan ekonomi keluarga, intervensi ini menjawab akar permasalahan stunting dari sisi determinan sosial dan structural (Gillespie et al., 2013). Hal ini diperkuat oleh kajian WHO dan World Bank bahwa keberhasilan program gizi sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pendapatan, dan pengambilan keputusan dalam rumah tangga (World Bank, 2021; WHO, 2020).

Transformasi yang terjadi juga menggambarkan teori *transformational leadership* dari Bass dan Riggio (2006), yang menekankan pentingnya pemimpin informal yang dapat menginspirasi dan mendorong perubahan dalam komunitasnya. Para ibu yang berinisiatif menjadi penggerak dalam kelompok diskusi terbukti mampu membawa dampak positif pada perubahan perilaku dan sikap anggota komunitas lainnya.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini tidak hanya berhenti pada transfer pengetahuan, melainkan telah menciptakan ekosistem sosial baru yang mendukung pencegahan stunting secara berkelanjutan. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model pemberdayaan komunitas berbasis media sederhana di wilayah-wilayah lain yang memiliki tantangan serupa.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan



Gambar 2. Kegiatan *Pre Test*



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab (*Diskusi*)



Gambar 5. Kegiatan *Post Test* dan Pemberian Kenang-Kenangan



Gambar 6. Penutup & Foto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu dan keluarga melalui media *leaflet* merupakan strategi edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan pengelolaan pendapatan rumah tangga dalam upaya pencegahan stunting. Setelah diberikan edukasi melalui media *leaflet*, ibu-ibu di Wilayah Puskesmas Puruk Cahu, Kalimantan Tengah menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep gizi yang tepat untuk anak-anak, pentingnya

asupan makanan bergizi sejak dini, serta cara mengatur pendapatan keluarga agar dapat memenuhi kebutuhan gizi rumah tangga secara berkelanjutan.

Selain itu, peserta kegiatan menjadi lebih sadar akan peran aktif keluarga, terutama ibu, dalam menjaga kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak dan memahami dampak jangka panjang dari kekurangan gizi. Mereka juga mampu mengenali prioritas pengeluaran rumah tangga, serta menerapkan strategi sederhana dalam manajemen keuangan keluarga yang mendukung kesehatan anak. Dengan meningkatnya pengetahuan ini, diharapkan ibu dan keluarga dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan rumah yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan bebas dari risiko stunting.

PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktur Akademi Kebidanan Murung Raya, LPPM Akademi Kebidanan Murung Raya dan Kepala Puskesmas Puruk Cahu, Kalimantan Tengah yang telah memberikan izin sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Bappenas. (2022). *Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2020–2024*. Jakarta: Bappenas.
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Damayanti, R. (2020). Perubahan perilaku ibu dalam praktik gizi seimbang pasca edukasi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 145–154.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Pedoman pencegahan stunting*. Jakarta: Dirjen Kesmas.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Murung Raya. (2023). *Laporan kesehatan wilayah Puskesmas Puruk Cahu tahun 2023*. Puruk Cahu: Dinas Kesehatan Kab. Murung Raya.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. New York: Continuum.
- Gillespie, S., Haddad, L., Mannar, V., Menon, P., & Nisbett, N. (2013). The politics of reducing malnutrition: Building commitment and accelerating progress. *The Lancet*, 382(9891), 552–569. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60842-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60842-9)
- Hakimi, M., & Lestari, P. (2021). Peer support groups in community nutrition. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 34–40.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei status gizi Indonesia (SSGI) tahun*

2022. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Petunjuk teknis media edukasi gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes.

Kusnadi, D. (2020). Peran ayah dalam praktik gizi anak. *Jurnal Keluarga Sehat*, 4(1), 22–28.

Mefalopulos, P. (2008). *Development communication sourcebook: Broadening the boundaries of communication*. Washington, DC: World Bank.

Nasution, M. (2020). *Pemberdayaan masyarakat dan transformasi sosial*. Jakarta: Prenada Media.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Puskesmas Puruk Cahu. (2024). *Laporan tahunan kegiatan posyandu dan edukasi gizi tahun 2024*. Puruk Cahu.

Rifkin, S. B. (2014). Examining the links between community participation and health outcomes: A review of the literature. *Health Policy and Planning*, 29(Suppl_2), ii98–ii106. <https://doi.org/10.1093/heapol/czu076>

Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). New York: Free Press.

Soekirman. (2013). *Ilmu gizi dan aplikasinya untuk mahasiswa dan profesional*. Jakarta: Dian Rakyat.

Suharto, E. (2005). *Pembangunan masyarakat dan pemberdayaan masyarakat*. Bandung: PT Refika Aditama.

UNICEF. (2019). *Improving young children's diets during the complementary feeding period*. New York: UNICEF.

UNICEF. (2021). *Preventing stunting: Why it matters and what it takes*. New York: UNICEF.

WHO. (2020). *Nutrition landscape information system (NLiS) country profile indicators: Interpretation guide*. Geneva: World Health Organization.

World Bank. (2021). *Nutrition-smart investment for economic development*. Washington, DC: World Bank Group.

World Health Organization. (2013). *Nutrition-sensitive interventions and programmes: How can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition?* Geneva: WHO.

Yuliana, S. (2021). Dampak intervensi edukasi terhadap kemandirian keluarga dalam pencegahan stunting. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 55–63.