



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting

*The Improvement of Knowledge of Mothers with Toddlers about Balanced Nutrition and Stunting Prevention*

Faramita Hiola<sup>1</sup>, Putri ayuningtias mahdang<sup>2\*</sup>, Nanang R. Paramata<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Farmasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

<sup>2</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo

\*Corresponding Author: E-mail: [putriayuningtias@ung.ac.id](mailto:putriayuningtias@ung.ac.id)

### Artikel Pengabdian

#### Article History:

Received: 15 Jul, 2025

Revised: 25 Aug, 2025

Accepted: 15 Sept, 2025

#### Kata Kunci:

Stunting, Pengetahuan, Gizi

#### Keywords:

Stunting, knowledge, nutrition

DOI: [10.56338/jks.v8i9.8448](https://doi.org/10.56338/jks.v8i9.8448)

### ABSTRAK

Masalah gizi dan stunting pada anak-anak, khususnya di Indonesia, masih menjadi tantangan utama dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Sosialisasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting menjadi solusi strategis untuk menurunkan prevalensi stunting, yang masih tinggi di beberapa wilayah. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya pemberian gizi seimbang dan cara pencegahan stunting. Metode yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif, sosialisasi interaktif, serta pemberian materi edukasi dengan menggunakan media leaflet dan video. Hasil yang didapat menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting, yang tercermin dalam peningkatan hasil pre-test dan post-test. Kegiatan ini dapat memberi kontribusi dalam upaya penurunan angka stunting.

### ABSTRACT

Nutrition and stunting issues in children, especially in Indonesia, remain a major challenge in improving public health. Socialization on balanced nutrition and stunting prevention has become a strategic solution to reduce the prevalence of stunting, which is still high in several regions. The goal of this community service activity is to increase the knowledge of mothers of toddlers about the importance of providing balanced nutrition and how to prevent stunting. The methods used include a participatory approach, interactive socialization, and the provision of educational materials using leaflets and videos. The results showed a significant increase in the knowledge of mothers of toddlers regarding balanced nutrition and stunting prevention, as reflected in the improvement of pre-test and post-test results. This activity can contribute to efforts in reducing stunting rates.

### PENDAHULUAN

Masalah gizi dan stunting (pertumbuhan terhambat) di Indonesia telah menjadi perhatian utama dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada kelompok usia balita. Sosialisasi kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya dalam hal pemenuhan gizi seimbang dan pencegahan stunting. Di Indonesia, masalah stunting masih menjadi perhatian serius, terutama di daerah-daerah yang memiliki prevalensi angka stunting tinggi. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia pada 2020 masih berada pada angka yang tinggi, dengan berbagai daerah menunjukkan angka yang lebih buruk, seperti di Kabupaten Boalemo. Di Kabupaten Boalemo, khususnya di Desa Hungayonaa,

masalah gizi dan stunting banyak ditemukan pada ibu dan anak, dengan faktor penyebab yang meliputi rendahnya pengetahuan gizi, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya pemberian ASI eksklusif serta pemenuhan gizi yang tepat selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK).

Dalam lima tahun terakhir, data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Boalemo menunjukkan bahwa tingkat stunting di beberapa wilayah masih di atas 30%, angka ini jauh di atas ambang batas WHO yang menargetkan prevalensi stunting di bawah 20%. Sosialisasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting, terutama kepada ibu balita, diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam menurunkan angka tersebut. Mengingat peran penting ibu balita dalam penerapan pola makan sehat bagi anak-anak mereka, pelatihan dan sosialisasi kepada ibu menjadi krusial.

Stunting sering kali dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, dan praktik pemberian makanan yang tidak sesuai. Suryani (2017) mengungkapkan bahwa pemberian makanan bergizi, termasuk makanan pendamping ASI yang tepat, sangat penting dalam mencegah stunting. Selain itu, faktor sosial-ekonomi yang rendah dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan juga dapat memperburuk masalah stunting di daerah pedesaan.

Menurut Ningsih dan Ahmad (2020) pentingnya program sosialisasi dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat, khususnya dalam hal pemberian makanan bergizi dan pemantauan kesehatan anak. Sehingga kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang, pemberian ASI eksklusif, serta pentingnya pemantauan kesehatan anak secara rutin agar terhindar dari stunting. Dengan memperkuat pengetahuan ibu balita mengenai hal ini, dapat tercapai penurunan angka stunting di wilayah tersebut.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini adalah:

1. **Pendekatan Partisipatif:** Mengajak masyarakat untuk aktif berpartisipasi dalam setiap sesi sosialisasi.
2. **Sosialisasi Interaktif:** Melibatkan ibu balita dalam diskusi dan tanya jawab mengenai gizi seimbang, isi piringku, dan stunting.
3. **Pemberian Materi Edukasi:** Menggunakan media leaflet dan video edukatif, untuk menjelaskan pentingnya gizi dan pencegahan stunting.
4. **Evaluasi:** Melakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta sebelum dan sesudah sosialisasi melalui kuisioner untuk mengetahui perubahan pengetahuan.



Sumber : Dokumen pribadi 2025

Gambar 1. Sosialisasi gizi

## HASIL

Hasil dari sosialisasi ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam pemahaman ibu balita mengenai konsep gizi seimbang, serta pengetahuan tentang faktor penyebab dan pencegahan stunting. Seperti pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Hasil pre and post test pengetahuan

	Pengetahuan kurang (<60)	Pengetahuan cukup (60-79)	Pengetahuan baik (80-100)
Pre-test	10 responden	6 responden	4 responden
Post-test	-	2 responden	18 responden

Tabel 1 menunjukkan hasil pre dan post test, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan responden. Pada pre-test, 10 responden memiliki pengetahuan kurang, Sebaliknya, pada post-test, jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik meningkat sangat signifikan, dari 4 menjadi 18. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti sosialisasi.

## DISKUSI

Salah satu dampak dari pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi untuk anak-anak. Setelah sesi sosialisasi, ibu-ibu yang hadir menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya konsumsi makanan yang mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang tepat. Mereka juga lebih sadar tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak, sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi seimbang berhubungan langsung dengan pengurangan angka stunting. Ibu yang memiliki pengetahuan yang lebih baik cenderung memberikan makanan yang lebih bergizi dan memperhatikan pola makan anak-anak mereka, yang berkontribusi pada pertumbuhan yang optimal. Hal ini sejalan dengan hasil sosialisasi yang dilakukan di Desa Hungayonaa, yang menunjukkan peningkatan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak.

Sosialisasi ini memberikan informasi yang lebih akurat mengenai tanda-tanda stunting dan cara pencegahannya, seperti pemenuhan gizi yang baik sejak usia dini. sosialisasi yang dilakukan berhasil memberikan pemahaman kepada ibu tentang pentingnya memberikan makanan bergizi dan mengawasi tumbuh kembang anak secara lebih baik. Secara keseluruhan, sosialisasi ini menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting. Namun, sebagaimana dicatat oleh Puspitasari dan Rahayu (2021), evaluasi jangka panjang sangat penting untuk menilai apakah perubahan tersebut berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari ibu dan anak. Oleh karena itu, penting bagi pihak terkait untuk melanjutkan program ini dengan pendekatan berkelanjutan, seperti pembinaan rutin dan pemberian informasi tambahan agar masyarakat dapat mempertahankan pola makan yang sehat dan mencegah terjadinya stunting dalam jangka panjang.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa sosialisasi kesehatan tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting di Desa Hungayonaa, Kabupaten Boalemo, berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi dan pencegahan stunting. Hasil ini sejalan dengan temuan dari berbagai literatur yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang gizi dan stunting berkontribusi pada pengurangan prevalensi stunting. Meskipun demikian, upaya lebih lanjut dan pendekatan berkelanjutan

diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku yang signifikan dalam jangka Panjang

#### **SARAN**

Kolaborasi dengan pemerintah daerah, tenaga kesehatan, dan lembaga terkait lainnya sangat penting untuk menyediakan dukungan berkelanjutan. Pembinaan jangka panjang dan program intervensi lainnya, seperti penyuluhan rutin atau distribusi makanan bergizi, akan mendukung pengurangan prevalensi stunting.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik. (2020). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI).
- Dewi, M. (2018). Analisis Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Pengaruhnya terhadap Stunting. *Jurnal Kesehatan Gizi*, 12(1), 45-52.
- Fitria, D. (2020). Penyuluhan gizi sebagai strategi pengurangan prevalensi stunting di Indonesia. *Jurnal Pembangunan Kesehatan*, 9(1), 88-94.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Laporan Status Gizi Indonesia 2020. Kementerian Kesehatan RI.
- Ningsih, H., & Ahmad, N. (2020). Program penyuluhan kesehatan dalam pencegahan stunting di daerah pedesaan. *Jurnal Kesehatan*, 15(4), 235-240.
- Puspitasari, S., & Rahayu, M. (2021). Evaluasi program penyuluhan gizi seimbang untuk ibu hamil dan balita di desa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 129-135.
- Rahmawati, D. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 112-120.
- Suryani, D. (2017). Pengaruh pemberian makanan bergizi terhadap penurunan angka stunting. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(2), 80-87.
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children: Children, Food and Nutrition*.
- World Health Organization. (2018). *Ending Stunting by 2025: A Framework for Action*.