

MENINGKATKAN KESADARAN GIZI SEIMBANG UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK OPTIMAL MEMBANGUN GENERASI UNGGUL

INCREASING AWARENESS OF BALANCED NUTRITION FOR OPTIMAL CHILD GROWTH AND DEVELOPMENT BUILDING A SUPERIOR GENERATION

Syifa Rohmah¹, Imam Prayogo Pujiono¹, Muhammad Izzat Firdausi¹, Ardiyan Darutama¹,
Indra Kurniawan¹, Qorry Aina Fitroh¹

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
Email korespondensi: syifarohmah@uingusdur.ac.id

Abstract

Stunting is one of the serious nutritional problems in Indonesia, with long-term impacts that are very detrimental to children's physical and cognitive development. One of the main factors causing high stunting rates is the lack of public knowledge regarding the importance of healthy eating patterns and providing proper nutrition for mothers, pregnant and toddlers. Community service programs that focus on preventing stunting can make a significant contribution in increasing public awareness regarding the importance of providing balanced nutrition for children under five and toddlers. This community service method will implement the ABCD (Asset-Based Community Development) approach to achieve the goal of stunting prevention. It is hoped that after this service activity can increase public knowledge and awareness about the importance of balanced nutrition, as well as improve eating behavior among mothers of toddlers and toddlers.

Keywords: *Stunting, Empowerment, Nutrition, Toddlers, Baduta*

Abstrak

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang serius di Indonesia, dengan dampak jangka panjang yang sangat merugikan bagi perkembangan fisik dan kognitif anak, Salah satu faktor utama yang menyebabkan tingginya angka stunting adalah kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dan pemenuhan gizi yang tepat untuk ibu hamil dan anak balita. Program pengabdian masyarakat yang fokus pada pencegahan stunting dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak balita maupun baduta. Metode pengabdian masyarakat ini akan mengimplementasikan pendekatan ABCD (Asset-Based Community Development) untuk mencapai tujuan pencegahan stunting. Harapannya setelah adanya kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang seimbang, serta memperbaiki perilaku makan di kalangan ibu baduta dan ibu balita.

Kata kunci: Stunting, Pemberdayaan, Gizi, Balita, Baduta



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2025 Author

Diterima: 8 Desember 2025; Disetujui: 17 Desember 2025; Terbit: 19 Desember 2025

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu persoalan gizi yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, karena dampaknya tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga memengaruhi masa depan anak secara fisik, kognitif, dan produktivitasnya di usia dewasa. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam periode krusial 1000 hari pertama kehidupan, yang mencakup masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun (Pernantah et al., 2022).

Pada fase tersebut, kebutuhan nutrisi sangat menentukan pembentukan organ tubuh, perkembangan otak, serta sistem imunitas. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka proses tumbuh kembang anak dapat terganggu dan memunculkan risiko stunting. Meskipun berbagai program intervensi telah dijalankan oleh pemerintah dan didukung oleh masyarakat serta lembaga kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia masih menunjukkan angka yang cukup tinggi dan memerlukan penanganan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019, angka prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,8%, yang berarti hampir sepertiga anak mengalami gangguan pertumbuhan. Angka ini masih jauh dari target yang direkomendasikan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu maksimal 20%. Tingginya angka tersebut mengindikasikan masih adanya tantangan besar dalam upaya pencegahannya. Salah satu penyebab mendasar dari kondisi ini adalah minimnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang, khususnya bagi ibu hamil dan anak balita.

Selain itu, kesenjangan sosial ekonomi, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, serta praktik pola asuh yang kurang tepat turut memperburuk situasi, mengingat faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan memperkuat dampak satu sama lain.

Secara lebih spesifik, penyebab utama stunting berkaitan erat dengan masalah gizi, terutama kekurangan zat gizi makro maupun mikro yang terjadi secara terus-menerus akibat asupan makanan yang tidak mencukupi atau tidak memenuhi standar kualitas (Nugraheni & Malik, 2023). Selain faktor nutrisi, kondisi lingkungan seperti sanitasi yang buruk, akses terbatas terhadap air bersih, serta praktik

pemberian makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak juga menjadi faktor risiko yang signifikan (Agustino & Widodo, 2022). Dengan demikian, stunting merupakan fenomena multifaktorial yang tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pendidikan, budaya, dan kondisi sosial ekonomi masyarakat.

Penyuluhan dan pendidikan mengenai gizi sehat serta pola hidup yang mendukung tumbuh kembang anak yang optimal sangat diperlukan, terutama di daerah-daerah yang masih memiliki prevalensi stunting yang tinggi. Program pengabdian masyarakat yang fokus pada pencegahan stunting dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak balita maupun baduta (Muldiasman, 2018).

Kelurahan Krapyak merupakan kelurahan yang berada di Kota Pekalongan dengan tingkat Stunting terbanyak, berdasarkan data dibulan September 2024, jumlah stunting Balita mencapai 103 anak, dan Baduta mencapai 18 anak.

Tabel 1. Data Stunting Desa Krapyak Per September 2024

Data Stunting	Jumlah
Balita	103
Baduta	18
Jumlah	121

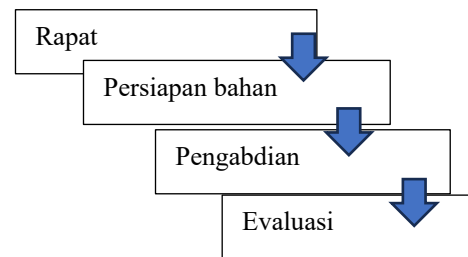
Angka ini tentunya sangat tinggi untuk stunting dalam satu keluaraham, sebagai respons terhadap kondisi tersebut, pengabdian masyarakat yang berbasis pada pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi stunting sangat relevan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi yang seimbang, pemberian ASI eksklusif, serta pengenalan pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak. Melalui pendekatan yang partisipatif dan edukatif, masyarakat diharapkan dapat mengadopsi kebiasaan hidup sehat yang berkontribusi pada penurunan angka stunting di daerah tersebut (Simanjuntak et al., 2022). Upaya ini juga sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya target 2.2 yang berfokus pada pengakhiran kelaparan, pencapaian ketahanan pangan, serta peningkatan gizi pada ibu dan anak.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam program ini mengadopsi pendekatan ABCD (*Asset-Based Community Development*), yang memfokuskan pembangunan berbasis aset dan potensi lokal sebagai modal utama dalam upaya pencegahan stunting. Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu memberdayakan masyarakat secara lebih berkelanjutan dengan memaksimalkan sumber daya yang telah dimiliki, seperti kader kesehatan, fasilitas posyandu, serta dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Melalui model ini, masyarakat tidak diposisikan sebagai objek yang hanya menerima bantuan, tetapi sebagai subjek yang berperan aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program.

Pelaksanaan kegiatan dirancang melalui empat tahap utama, yaitu: pertama, rapat koordinasi untuk menyusun rencana kerja secara sistematis sekaligus menentukan peserta atau sasaran kegiatan yang akan dilibatkan. Tahap ini juga mencakup pembagian tugas antar pihak terkait untuk memastikan seluruh proses berjalan efektif. Kedua, persiapan materi dan sarana pendukung yang diperlukan selama pelaksanaan, seperti formulir pencatatan, alat ukur, serta bahan edukasi mengenai pola makan dan kesehatan anak. Tahap ketiga adalah implementasi secara langsung di lapangan, di mana tim terjun ke masyarakat untuk melakukan interaksi langsung dengan sasaran program. Tahap terakhir adalah evaluasi.

Dalam proses pelaksanaannya, kegiatan difokuskan pada beberapa aspek penting dalam pencegahan stunting, meliputi aktivitas penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemberian imunisasi, serta edukasi mengenai gizi seimbang. Selain itu, program juga memfasilitasi pembagian asupan makanan bergizi, termasuk susu sebagai salah satu bentuk intervensi nutrisi yang diberikan kepada balita dan baduta (bawah dua tahun) guna mendukung pertumbuhan optimal. Melalui rangkaian kegiatan tersebut, diharapkan masyarakat semakin memahami pentingnya pemantauan tumbuh kembang dan pola asuh yang tepat untuk mencegah stunting sejak dini.



Gambar 1. Konsep Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan pentingnya kolaborasi antara kegiatan Posyandu, Dapur Sehat, dan sosialisasi gizi seimbang dalam mengurangi angka stunting. Berdasarkan hasil kegiatan, ada beberapa aspek penting yang perlu dibahas lebih lanjut:

1. Pentingnya Posyandu sebagai Fasilitas Kesehatan Dasar

Kegiatan Posyandu berperan penting dalam meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan dasar, terutama bagi ibu hamil dan anak balita. Posyandu tidak hanya menjadi sarana pemantauan kesehatan, tetapi juga sebagai tempat untuk memberikan edukasi gizi yang sangat dibutuhkan. Keterlibatan kader kesehatan yang terlatih dalam program ini sangat berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan Posyandu, karena mereka dapat memberikan informasi yang akurat dan relevan tentang gizi kepada masyarakat.



Gambar 2. Pemberdayaan Masyarakat melalui Posyandu

2. Dapur Sehat: Solusi Praktis dengan Sumber Daya Lokal

Program Dapur Sehat menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu rumah tangga dengan menyediakan keterampilan dalam mengolah makanan sehat bisa menjadi solusi efektif dalam mencegah stunting. Masyarakat yang

sebelumnya terbatas dalam pilihan makanan sehat, kini memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengolah bahan makanan yang ada di sekitar mereka menjadi makanan yang bergizi. Penggunaan bahan lokal yang murah dan mudah didapatkan menunjukkan bahwa pemenuhan gizi seimbang tidak selalu memerlukan biaya yang besar.



Gambar 3. Proses Pembuatan Makanan Sehat

3. Sosialisasi Pemenuhan Gizi

Sosialisasi yang dilakukan melalui berbagai media terbukti efektif dalam mengubah perilaku masyarakat terkait pemenuhan gizi yang baik. Namun, tantangan terbesar terletak pada keberlanjutan program ini. Meskipun pengetahuan masyarakat meningkat, perubahan perilaku membutuhkan waktu dan komitmen. Oleh karena itu, program sosialisasi ini perlu dilanjutkan secara rutin, dengan melibatkan lebih banyak pihak, seperti tokoh masyarakat, pemerintah desa, dan lembaga kesehatan setempat.



Gambar 4. Pemberian sosialisasi tentang Gizi Seimbang

Pelaksanaan Program ini terletak pada sinergi antara Posyandu, Dapur Sehat, dan sosialisasi pemenuhan gizi seimbang. Ketiganya saling melengkapi, dimana Posyandu menyediakan layanan kesehatan dasar, Dapur Sehat memberikan keterampilan praktis dalam memasak makanan bergizi, dan sosialisasi memberikan pengetahuan yang diperlukan. Integrasi ketiga kegiatan ini

membantu menciptakan lingkungan yang mendukung bagi keluarga dalam mencegah stunting.

Tabel 2. Hasil rata-rata pemeriksaan balita dan baduta

Hasil Pemeriksaan	%
Berat balita dan baduta yang semakin menurun	30%
Tinggi badan balita dan baduta yang semakin menurun	10%
Asupan kekurangan makanan bergizi pada balita dan baduta	30%

Dari tabel diatas menunjukkan hasil dari pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Krapyak selama 45 hari di berbagai dusun. Harapannya setelah adanya kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang seimbang, serta memperbaiki perilaku makan di kalangan ibu baduta dan ibu balita. Adanya intervensi yang melibatkan pemberdayaan masyarakat, penyuluhan, dan fasilitas kesehatan dasar harapannya dapat secara signifikan berkontribusi dalam pencegahan stunting di komunitas. Kedepannya, program ini dapat diperluas dan dikembangkan lebih lanjut untuk menjangkau lebih banyak wilayah yang membutuhkan perhatian terkait masalah gizi dan stunting.

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, terutama setelah dilakukan pengumpulan data melalui observasi lapangan dan wawancara dengan pihak terkait seperti kader kesehatan, orang tua balita, serta tenaga medis, dapat disimpulkan bahwa kasus stunting di Kelurahan Krapyak masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian serius. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan stunting di wilayah tersebut belum tertangani secara optimal dan masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat.

Selain itu, hasil identifikasi di lapangan mengungkapkan bahwa kasus stunting tidak hanya terjadi pada kelompok usia balita, tetapi juga ditemukan pada anak-anak usia baduta (bawah dua tahun). Kondisi ini mengindikasikan bahwa gangguan pertumbuhan telah mulai terjadi sejak usia sangat dini, yang menandakan adanya kekurangan gizi atau pola pemenuhan nutrisi yang tidak memadai sejak masa kehamilan

hingga setelah kelahiran. Fakta tersebut memperkuat urgensi intervensi yang lebih terarah, berkelanjutan, dan melibatkan seluruh elemen masyarakat, agar upaya pencegahan dan penanganan stunting dapat berjalan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Agustino, H., & Widodo, E. R. P. (2022). Analisis Implementasi Kebijakan Sosial Pencegahan Stunting di Kabupaten Malang. *Sospol UMM*, 8(2), 241–252

Nugraheni, N., & Malik, A. (2023). Peran Kader Posyandu dalam Mencegah Kasus Stunting di Kelurahan Ngijo. *Lifelong Education Journal*, 3(1), 83–92.

Pernantah, P. S., Hananti, A. L., Pratama, A. D., Zulrafla, A., Miranty, M. A., Geravayahd, M. A., Mayza, N. A. F., Putri, R. A., Kirani, S., & Ningsih, S. (2022). Pemberian Buah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting bagi Anak-Anak Desa Kepau Jaya. *Journal of Community Engagement Research for Sustainability*, 2(6), 295–300

Simanjuntak, M., Yuliati, L. N., Rizkillah, R., & Maulidina, A. (2022). Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 15(2), 164–177

Muldiasman, M. (2018). Can early initiation to breastfeeding prevent stunting in 6–59 months old children? *Journal of Health Research*, 32(5), 334-341. doi:10.1108/JHR-08-2018-038.

Riset Kesehatan Dasar. (2019). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia