

GIZI SEIMBANG DAN CEGAH STUNTING SEJAK DINI (GIZI CERIA)

Andi Alfiya Fakhira^{1*}, Nurleli¹, Renaldi M¹, Jufri¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: andialfiahfakhira24@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pemerintah Indonesia memiliki ambisi dengan beberapa target, yaitu mengakhiri segala bentuk prevalensi stunting di bawah 14% pada tahun 2025 dan menurunkan prevalensi wasting atau kurang gizi menjadi 7% pada tahun 2025. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan data pada tahun 2021 kasus stunting tercatat sebanyak 24,4%, dan pada tahun 2024 menurun menjadi 14%.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam memberikan gizi seimbang kepada anak untuk mencegah stunting dan meningkatkan kesehatan anak.

Metode: Dalam kegiatan ini, digunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode ini digunakan untuk menggambarkan secara langsung proses pelaksanaan penyuluhan, mulai dari penyampaian materi, interaksi dengan peserta, hingga respon ibu baduta selama kegiatan berlangsung.

Hasil: Hasil pre-test menunjukkan rata-rata sebesar 11 orang tua menjawab benar dengan total 33 orang tua, sedangkan setelah dilakukan edukasi penyampaian materi hasil dan dilanjutkan dengan post-test, mendapatkan 28 orang tua menjawab benar dengan total 33 orang tua.

Kesimpulan: Pemahaman terkait gizi seimbang orang tua pada wilayah kerja Puskesmas Cakkuridi meningkat dalam kategori sedang. Pemberian pemahaman terkait pencegahan stunting dengan menekankan pada gizi seimbang juga dapat dikatakan berjalan dengan sangat baik sehingga kedepannya para orang tua dapat menerapkan gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi Anak, Stunting, Cegah Stunting Anak

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Pembentukan kualitas pada sumber daya manusia, terutama pada balita, sangat tergantung pada proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini (Meo et al., 2024). Saat ini Indonesia sedang dihadapkan pada masalah gizi: kekurangan gizi kronis seperti stunting yang berpotensi diperparah oleh “hidden hunger” akibat kekurangan gizi mikro. Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), pada tahun 2021 kasus stunting tercatat sebanyak 24,4%, dan pada tahun 2024 menurun menjadi 14% (Kartika Sari et al., 2024). Stunting merupakan gangguan pertumbuhan kronis pada anak balita dan usia dini akibat kekurangan asupan nutrisi atau malnutrisi dalam jangka waktu yang lama. Penyebabnya yaitu kekurangan vitamin A, zat besi, folat, dan seng (Kartika Sari et al., 2024). Dampak stunting itu sendiri sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan sumber daya manusia. Saat stunting terjadi pada usia dini, cenderung membuat kondisi stunting lebih parah, kurangnya tinggi badan saat dewasa adalah akibat dari stunting masa kecil yang berhubungan dengan hilangnya produktivitas sebesar 1,4%. Stunting juga menurunkan intelligence quotient (IQ) seseorang sebesar 5–11 poin (I Dewa Nyoman Supariasa, 2024).

Dalam rangka mencegah hal tersebut, pemerintah Indonesia memiliki ambisi dengan beberapa target, yaitu mengakhiri segala bentuk prevalensi stunting di bawah 14% pada tahun 2025 dan menurunkan prevalensi wasting atau kurang gizi menjadi 7% pada tahun 2025 (Hastuti, 2024). Kiat-kiat yang dilakukan demi tercapainya hal tersebut adalah pemerintah menetapkan 4 aksi nyata, yaitu: meningkatkan kesadaran masyarakat terkait permasalahan gizi anak dengan cara memberikan edukasi, mengembangkan strategi pencegahan bersama dan memastikan cakupan layanan PGBT secara menyeluruh, memastikan pendanaan yang terencana, dan juga mendorong aksi bersama (Putri et al., 2025).

Mendengar anggapan beberapa orang tua yang diwawancarai menunjukkan keprihatinan sebab banyak orang tua yang belum peduli dan memerhatikan tumbuh kembang anak dan gizi seimbang pada anaknya, ditambah kurangnya pengetahuan terkait stunting. (Pipitcahyani et al., 2024) salah satu cara efektif dalam mencegah stunting adalah melalui gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal berkualitas. Gizi seimbang memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal (Matheos et al., 2025). Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan kegiatan yang berguna untuk dapat mengurangi risiko stunting serta memberikan bimbingan gizi untuk menunjang tumbuh kembang anak. Hasil masalah yang terangkat terkait edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam memberikan gizi seimbang kepada anak untuk mencegah stunting dan meningkatkan kesehatan anak. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Cakkuridi, Desa Abbanuange, Kecamatan Lilirilau, Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan.

METODE

Dalam kegiatan ini, digunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode ini digunakan untuk menggambarkan secara langsung proses pelaksanaan penyuluhan, mulai dari penyampaian materi, interaksi dengan peserta, hingga respon ibu baduta selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 10 November 2025, dimulai pukul 09.00 WITA dan dihadiri oleh ibu-ibu baduta yang mengikuti layanan posyandu. Penyuluhan berjalan lancar dengan antusiasme peserta yang cukup tinggi. Materi disampaikan secara lisan, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memperjelas pemahaman terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting sejak dini.

Pelaksanaan edukasi dilakukan langsung oleh pemegang program kerja Gizi Puskesmas Cakkuridi dan mahasiswa KKN dengan menekankan pentingnya memahami dan beradaptasi dengan para responden dan aktivitas mereka. Peneliti menggunakan teknik wawancara dengan orang tua anak usia dini dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang relevan, kemudian melakukan observasi, telaah pengetahuan orang tua terkait gizi seimbang yang bisa dijadikan sumber pendukung penelitian faktor gizi seimbang dan stunting pada anak usia dini (Tito Andryansyah & Sandra Dewi, 2024).

Program KKN gizi ceria terdiri dari beberapa komponen intervensi yang saling berhubungan yaitu edukasi gizi seimbang dan upaya menyadarkan orang tua terkait stunting.

Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan edukasi selama 10-30 menit menyampaikan secara garis besar tentang pengertian pemberian gizi seimbang dalam membantu penanganan perbaikan gizi pada anak, selain itu pemberi materi juga menampilkan poster yang berisikan gambar tentang makanan, dan faktor penyebab stunting. Setelah dilakukan pemberian edukasi dan menyajikan poster, ibu diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan pemberi materi memberikan jawaban sehingga dapat memberikan ketenangan terhadap para ibu (Hamdani et al., 2024a). Hasil evaluasi lapangan menunjukkan bahwa ibu begitu antusias terhadap materi penyuluhan terutama menyoroti pada gizi seimbang dan setelah pemberian edukasi peneliti mengajukan pertanyaan ke ibu dan hampir seluruhnya (90%) menjawab dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hal ini membahas temuan dari penelitian lapangan yang berkaitan dengan kategori stunting dan gizi seimbang. Terkait kategori bagaimana seorang anak dapat disebut stunting, bagaimana cara mencegah agar anak tidak termasuk stunting, faktor-faktor yang mempengaruhi stunting, dan bagaimana menerapkan gizi seimbang sehari-hari sehingga terhindar dari masalah stunting. Analisis hasil ini didasarkan pada informasi kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Adelia et al., n.d.). Pengujian validitas data selanjutnya menggunakan triangulasi sumber dilakukan dengan cara cross check data dengan fakta dari informan yang berbeda-beda dan ditunjang dengan hasil penelitiannya (Hatta et al., n.d.)

Lokasi penelitian ini adalah Puskesmas Cakkuridi, Desa Abbanuange, Kecamatan Lilirilau, Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan. dipilih berdasarkan kesediaan pemerintah desa untuk berpartisipasi. Kegiatan KKN berlangsung selama 45 hari dimulai dari tanggal 15 oktober hingga 27 november tahun 2025.

Tabel 1. Distribusi Hasil Pengukuran Pretest dan Post-test Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dan Cegah Stunting Sejak Dini Pada Ibu Baduta

Pengetahuan	PreTest		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	11	33,4	28	84,8
Kurang	22	66,6	5	15,2
Jumlah	33	100	24	100

Tabel 1, terdapat peningkatan pengetahuan ibu baduta tentang pencegahan stunting sejak dini yang sangat signifikan setelah edukasi. Sebelum edukasi (PreTest): Mayoritas ibu baduta (22 dari 33 orang, atau 66,6%) memiliki pengetahuan "Kurang". Hanya 11 dari 24 orang (33,4%) yang

berpengetahuan "Baik". Setelah edukasi (Post Test): Ibu baduta (28 dari 33 orang, atau 184,8%) menunjukkan pengetahuan "Baik".

Pemberdayaan orang tua melalui edukasi gizi seimbang merupakan salah satu upaya pencegahan stunting sejak dini di wilayah kerja Puskesmas Cakkuridi. Edukasi dalam bentuk memberikan penyuluhan serta memperlihatkan poster edukasi kepada orang tua ini disampaikan selama kurang lebih 30 menit. Kegiatan awal melakukan pre-test selama 5 menit, selanjutnya pemberian materi terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting sejak dini selama 30 menit, kegiatan tanya jawab serta kegiatan post-test selama 5 menit.



Gambar 1. Pemberian Edukasi



Gambar 2. Poster Cegah Stunting

Secara garis besar penyampaian materi edukasi terbagi menjadi 2 topik yaitu 1) gizi seimbang; 2) Stunting. Materi yang dibawa dalam pemberian edukasi ini dimulai dengan memberikan penjelasan mengenai definisi gizi seimbang dalam menu makan sehari-hari dan diikuti definisi, faktor penyebab dan dampak stunting guna menurunkan angka kejadian stunting di wilayah kerja Puskesmas Cakkuridi. Pada pemberian materi pertama terkait gizi seimbang yang ditekankan dalam mengimplementasikan “isi pringku” dalam menu sehari-hari agar tubuh tetap terjaga kebutuhan nutrisi dan 6 macam zat gizi dalam keadaan seimbang, seperti membatasi gula, garam, minyak, mencuci tangan sebelum makan dan mengonsumsi lebih banyak protein minimal 2 protein dalam piring, sayuran, karbohidrat seperti; jagung, nasi ataupun sagu, tidak lupa mengonsumsi buah-buahan lokal di sekitar rumah dan memenuhi asupan air putih 2 liter perhari (Kusmiyati et al., 2025). Pada pemberian materi kedua terkait stunting yang menekankan pada pencegahan sejak dini, salah satu pencegahan stunting yaitu gizi seimbang dan juga mencakup perbaikan sanitasi dan akses terhadap air bersih (Dekasari & Gunawan, 2024).

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata sebesar 11 orang tua menjawab benar dengan total 33 orang tua, sedangkan setelah dilakukan edukasi penyampaian materi hasil dan dilanjutkan melakukan post-test mendapatkan 28 orang tua menjawab benar dengan total 33 orang tua. Hal ini dapat dipahami sebab penyampaian edukasi dengan membawakan materi serta menampilkan poster yang dilengkapi dengan ini materi serta gambar yang menarik orang tua juga dapat diajak interaktif, sehingga pemahaman mereka jauh lebih meningkat. Meningkatnya pemahaman tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, menjadi pembiasaan dalam konsumsi makanan dengan pola yang sehat serta dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang (Iskandar Munir, 2024). (Hamdani et al., 2024b) menambahkan, pengetahuan gizi seimbang sangat berpengaruh dalam sikap dan perilaku seseorang dalam memanfaatkan kandungan gizi dari makanan yang akan dikonsumsi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini pemahaman terkait gizi seimbang orang tua pada wilayah kerja Puskesmas Cakkuridi meningkat dalam kategori sedang. Pemberian pemahaman terkait pencegahan stunting dengan menekankan pada gizi seimbang juga dapat dikatakan berjalan dengan sangat baik sehingga kedepannya para orang tua dapat menerapkan gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi dan ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para kader Posyandu Baduta serta pendamping dari Puskesmas Cakkuridi atas dukungan dan kolaborasinya dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang. Kontribusi dan pendampingan yang diberikan sangat membantu terlaksananya kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, P., Savitri, M., Adi Baskoro, R., Mufidah, A., Aprilia, E., Ammar Hanif, M., & Fadhilah Setya Handayani, A. (n.d.). Edukasi dan Intervensi Gizi untuk Mencegah Stunting: Studi Kasus Program KKN New Zero Stunting Desa Jatiwangi. 02, 2024. <https://doi.org/10.47233/jipm.v2i1.1559>
- Dekasari, Y., & Gunawan, T. (2024). Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Balita di Indonesia: Pengabdian di Kabupaten Pesawaran. JPKM i Journal.Danisapublisher.Id, 2024(2), 129. <https://journal.danisapublisher.id/>
- Hamdani, M., Juliani, S., Darawati, D., Aini, H., Hendriadi, R., Febrian, R. A., Studi, P., Anak, P., Dini, U., & Hamzar, S. (2024a). Peran Pola Asuh Dalam Penanganan Stunting Di Desa Selengen Kecamatan Kayangan. 3. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi>
- Hamdani, M., Juliani, S., Darawati, D., Aini, H., Hendriadi, R., Febrian, R. A., Studi, P., Anak, P., Dini, U., & Hamzar, S. (2024b). Peran Pola Asuh Dalam Penanganan Stunting Di Desa Selengen Kecamatan Kayangan. 3. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi>

- Hastuti Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bhakti Pembangunan, W., & Maria Dulame Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bhakti Pembangunan, I. (2024). Penyuluhan Masalah Stunting Terkait Pencegahan Masalah Dan Masa Depan Indonesia. In Agustus (Vol. 1, Issue 2).
- Hatta, M., Amaliah, N., Masyarakat, K., & Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Alamat Korespondensi, S. (n.d.). Penyuluhan Cegah Stunting Sejak Dini Pada Balita Di Pustu Sapanang. <https://journal.stikmks.ac.id/b>
- I Dewa Nyoman Supariasa. (2024). Edukasi Gizi Seimbang dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) memperbaikiAsupanProtein, Seng, Berat Badan, dan Tinggi Badan Anak Stuntingdi Kabupaten Malang. Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) MemperbaikiAsupanProtein, Seng, Berat Badan, Dan Tinggi Badan Anak Stuntingdi Kabupaten Malang, 08(02), 81–94.
- Iskandar Munir. (2024). Pelatihan Intensif Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Yang Efektif. Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi, 2(3), 42–48. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3034>
- Kartika Sari, Irma Megawati, Miftachul Jannah, & Dede Supendi. (2024). Sosialisasi Pencegahan Stunting melalui Bimbingan dan Konseling Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini di Desa Cipinang Kec. Cibatu Kab. Purwakarta. Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3(1), 41–46. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v3i1.1093>
- Kusmiyati, K., Cahya, R. R. T. N., Amarillis, W. P., Zaitun, N., & Sahirudin, S. (2025). Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku dalam Pemenuhan Gizi Seimbang. Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat, 8(3), 496–500. <https://doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9708>
- Matheos, Y., Malaikosa, L., Hasibuan, R., Ika, N., & Rakhmawati, S. (2025). Mencegah Stunting Melalui Gizi Seimbang Dan Pangan Lokal Berkualitas: Studi Kasus Anak Usia Dini. 5(1). <https://jurnalfkip.unram.ac.id/index.php/JMP/index>
- Meo, L., Dinatha, N. M., Maku, K. R. M., Meo, G., & Rabu, L. A. (2024). Permasalahan Gizi Pada Anak Usia Dini. Jurnal Edukasi Citra Olahraga, 4(3), 135–144. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.4135>
- Pipitcahyani, T. I., Ervi Husni, Sukesu, Rijanto, Rekawati, Siti Alfiah, K.Kasiati, Dina Isfentiani, Domas C.P, Fitri N, Sherly Jeniawaty, & Dwi Purwanti. (2024). Edukasi Kader tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. International Journal of Community Service Learning, 8(1), 86–92. <https://doi.org/10.23887/ijcs.v8i1.76827>
- Putri, F. A., Sianturi, R., & Mulyana, E. H. (2025). Pengukuran Status Gizi pada Anak Usia Dini dengan Metode Antropometri. JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education), 8(2), 463–471. <https://doi.org/10.31537/jecie.v8i2.1842>
- Tito Andriansyah, & Sandra Dewi. (2024). Analisis Peran Pemerintah dalam Mengupayakan Pencegahan Stunting Untuk Mewujudkan Sumber Daya Manusia yang Berkualitas di

Kecamatan Ampek Angkek. Inisiatif: Jurnal Ekonomi, Akuntansi Dan Manajemen, 3(4), 78–88.
<https://doi.org/10.30640/inisiatif.v3i4.2943>