
PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA IBU BALITA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING* MELALUI PROGRAM EDUKASI BERBASIS KOMUNITAS

Khairun Nisa^{1*}, Fitiriani¹, Rizka Wahyuni³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

² Program Pendidikan Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

^{1,2} Kelurahan Bahu, Kecamatan Malalayang, Kota Manado, Sulawesi Utara

*Email: khairunnisa@unsrat.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan tidak sesuai dengan umurnya dan terjadinya keterlambatan pada tahap perkembangan. Salah satu determinan terjadinya stunting adalah pemberian makanan bayi dan anak yang tidak memenuhi kecukupan gizi, hal ini dapat terkait dengan pola pengasuhan, keragaman dalam pemberian pangan dan pengetahuan ibu atau pengasuh mengenai makanan dengan gizi seimbang. Dampak stunting bagi anak dapat bertahan sampai dengan anak berusia dewasa dan dikaitkan dengan kemunduran di berbagai aspek kehidupan. Stunting perlu diatasi melalui pendekatan multidisipliner, termasuk salah satunya melalui program pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan tersebut bertujuan memberikan pendidikan dan dukungan kepada ibu balita untuk memperkuat pengetahuan mereka tentang gizi seimbang, serta memberikan keterampilan praktis dalam mempersiapkan dan memberikan makanan bergizi pada anak balita guna mencegah stunting. Kegiatan ini dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Tuminting dengan melibatkan 28 orang ibu dengan anak usia balita. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24-25 Juni 2024 dengan menggunakan media edukasi Flip Chart. Keberlanjutan program ini sangat penting untuk dilakukan untuk menciptakan perubahan perilaku pada ibu balita dalam menyiapkan makanan bergizi seimbang.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Ibu Balita, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. *Stunting* mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak pada anak dan memiliki resiko yang lebih tinggi menderita penyakit kronis ketika dewasa (Adriani *et al.*, 2022). Terlepas dari kemajuan dalam beberapa tahun terakhir, angka malnutrisi anak di Indonesia adalah salah satu yang tertinggi di dunia dimana 1 dari 10 balita mengalami wasting (kurus) dan 3 dari 10 anak mengalami *stunting* (bertubuh pendek) (UNICEF Indonesia, 2022). Berdasarkan hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) 2022 angka kejadian *stunting* sebesar 21,6% dari 334.848 bayi dan balita (Kemenkes, 2022). Sementara itu angka kejadian *stunting* di Sulawesi Utara khususnya di kota Manado sebesar 0,6% dari 18.000 balita (Antara, 2024).

Penyebab *stunting* sangat beragam atau multi-faktor, salah satu faktor utama yang berkontribusi pada *stunting* adalah kurangnya asupan gizi yang memadai selama periode emas perkembangan balita. Periode emas perkembangan balita disebut juga dengan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu 270 hari selama dalam kandungan dan 730 hari hingga anak berumur 2 tahun. Pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat pada anak, terutama perkembangan otak. Asupan makanan yang tidak memadai pada periode ini akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga menyebabkan *stunting* (Ruaida, 2018). Program pemberian edukasi gizi seimbang kepada ibu balita

memiliki peranan yang sangat krusial untuk mengatasi masalah *stunting*. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pemberian edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang (Agustina *et al.*, 2023; Resmiati *et al.*, 2023).

Beberapa hasil penelitian memaparkan data bahwa intervensi edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita (Dewi & Aminah, 2016; Manuntun *et al.*, 2022). Pemberian edukasi untuk cegah *stunting* belum menjadi program yang dilakukan secara rutin sehingga perlu untuk menawarkan program yang dapat dilakukan secara berkelanjutan di puskesmas Tuminting kota Manado. Kegiatan tersebut bertujuan memberikan pendidikan dan dukungan kepada ibu balita untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi seimbang, serta memberikan keterampilan praktis dalam mempersiapkan dan memberikan makanan bergizi pada anak balita guna mencegah *stunting*. Adapun manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan gizi yang baik kepada ibu balita sehingga angka *stunting* akan menurun karena perubahan pola makan yang lebih baik.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 24- 25 Juni 2024. Kegiatan ini merupakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Kluster 3 Universitas Sam Ratulangi Manado. Kegiatan ini dilakukan di dua kegiatan posyandu yaitu di posyandu Sumompo 2 dan posyandu Sumompo 3 yang merupakan wilayah kerja puskesmas Tuminting kota Manado. Sasaran kegiatan ini adalah ibu dengan balita yang datang ke posyandu. Proses kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pengisian daftar hadir dan lembar *pre-test* setelah itu dilakukan pemberian edukasi dengan menggunakan lembar *Flip Chart*. Setelah pemberian kami membagikan kuesioner *post test* untuk mengukur pengetahuan ibu balita. Pengukuran peningkatan pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik jika nilainya $> 75\%$, cukup jika nilainya $60-70\%$, dan kurang jika nilainya $< 60\%$. Kuesioner *pre-post* merupakan kuesioner dengan pernyataan benar salah. Setiap pertanyaan benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini total peserta yang hadir adalah 28 ibu balita. Para peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan terkait gizi seimbang (Gambar.1)



Gambar. 1 Pengisian Lembar *Pre-Test* Sebelum Pemberian Edukasi

Setelah pembagian *pre-test* dilanjutkan pemberian edukasi dilakukan kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan diskusi dan tanya jawab oleh peserta (Gambar.2).

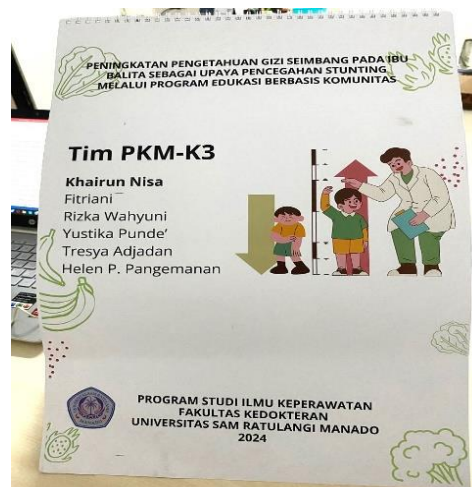


Gambar 2. Penyampaian materi edukasi gizi seimbang di posyandu Sumompo 2

Tabel. 1 Gambaran pengetahuan pada Ibu balita sebelum dan setelah pemberian edukasi

Pengetahuan	<i>Pre- test</i>		<i>Post- test</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Baik	-	-	10	36
Cukup	10	36	16	57
Kurang	18	64	2	7
Total	28	100	28	100

Berdasarkan tabel. 1 ditemukan perubahan pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi dengan presentasi ibu balita yang memiliki pengetahuan kategori baik sebelum edukasi sebesar 0% dan setelah diberikan edukasi meningkat sebesar 36%. Ibu balita yang memiliki pengetahuan cukup sebelum diberikan edukasi sebesar 36% dan setelah diberikan edukasi meningkat sebesar 57%, sedangkan kategori pengetahuan kurang sebelum diberikan edukasi sebesar 64% dan setelah edukasi menurun sebesar 2%. Pengetahuan merupakan salah satu hal yang penting dalam mempengaruhi seseorang melakukan suatu tindakan. Pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita penting untuk ditingkatkan karena ibu memiliki peran yang krusial dalam memberikan nutrisi yang tepat pada anak mereka. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah cara atau metode yang digunakan dalam memberikan edukasi. Pada pelaksanaan PKM ini media edukasi yang digunakan *flipchart* yaitu lembar balik yang berisi materi yang didesign dengan menarik (Gambar.3). Beberapa penelitian menunjukkan penggunaan *flipchart* ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan (Rahmad & Almunadia, 2017; Demitri *et al.*, 2022).



Gambar 3. Media Edukasi Flipchart

KESIMPULAN

Program edukasi berbasis komunitas berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang. Ibu yang terlibat menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya nutrisi yang adekuat dan bagaimana cara menyusun pola makan yang sehat untuk anak-anak mereka. Saran untuk kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan memperluas program edukasi ini ke komunitas yang lebih luas untuk mencakup lebih banyak ibu balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi atas hibah yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini dan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Tuminting, dr. Maya S.M.Pelle, M.Kes, atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P., Aisyah, I. S., Wirawan, S., Hasanah, L. N., Idris, Nursiah, A., Yulistianingsih, A., & Siswati, T. (2022). *Stunting Pada Anak*. In *PT Global Eksekutif Teknologi* (Vol. 124, Issue November). Global Eksekutif Teknologi. <https://www.researchgate.net/publication/364952626>
- Agustina, H. R., Rukmasari, E. A., Hendrawati, S., & Ramhhanie, G. G. (2023). Pencegahan *Stunting* Melalui Sosialisasi Dan Edukasi Prevention Of *Stunting* Through Socialization And Education. 5(September), 23–29.
- Antara, K. B. I. (2024). “*Menggunting*” prevalensi *stunting* di Manado dengan “*malendong*.” [https://www.antaranews.com/berita/3931680/menggunting-prevalensi-stunting-di-manado-dengan-malendong#:~:text=Prevalensi stunting di Kota Manado saat ini tergolong,Oktober 2023%2C hanya 125 balita yang mengidap stunting](https://www.antaranews.com/berita/3931680/menggunting-prevalensi-stunting-di-manado-dengan-malendong#:~:text=Prevalensi%20stunting%20di%20Kota%20Manado%20saat%20ini%20tergolong,%20Oktober%202023%2C%20hanya%20125%20balita%20yang%20mengidap%20stunting.).
- Demitri, A., Nababan, A. S. V., Yulita, Y., & Hutabarat, S. Y. (2022). Pengaruh Konseling Gizi Melalui Media Flipchart terhadap Pengetahuan Keluarga Sadar Gizi. *Jurnal Dunia Gizi*, 5(1), 23–29. <https://doi.org/10.33085/jdg.v5i1.5328>
- Dewi, M., & Aminah, M. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita *Stunting* Usia 6-24 Bulan. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 1–8.
- Kemenkes. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemenkes*, 1–150.
- Manuntun, Terati, & Rosiana. (2022). *Edukasi Gizi dan Peningkatan Keterampilan dalam Mempersiapkan Makanan Bergizi Seimbang bagi Ibu Balita Wasting*. 2(2), 99–103.
- Rahmad, A. H. Al, & Almunadia, A. (2017). Pemanfaatan Media Flipchart Dalam Meningkatkan

-
- Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 140–146. <https://doi.org/10.24815/jks.v17i3.9062>
- Resmiati, R., Basri, A. R., Resti, R., & Maharani, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Balita *Stunting* dengan Metode Edukasi melalui Konseling dan Buku Resep Pangan Lokal. *Warta Pengabdian Andalas*, 30(4), 648–654. <https://doi.org/10.25077/jwa.30.4.648-654.2023>
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya *Stunting* (Gizi Pendek) di Indonesia. *Global Health Science*, 3(1), 139–151.
- UNICEF Indonesia. (2022). Laporan Tahunan Indonesia 2022. *UNICEF Laporan Tahunan Indonesia 2022*, 6. https://www.unicef.org/indonesia/id/Laporan_Tahunan_UNICEF_Indonesia_2022.pdf