Penyuluhan Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Puskesmas Pembantu Dusun Kubangsalawe

Devi Wulandari [1], Fitria Balqis Kusumadewi [2], Ira Rahmawati [3], Natasya Zakiatul Awalia Irhan [4], Nurlaila Aditia Putri [5], Shinta Nursifa [6], Tresna Lestari [7*]

[1, 2, 3, 4, 5, 6,7)] Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada, Indonesia
e-mail: tresnalestari@universitas-bth.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis yang antara lain dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat sebagai upaya pencegahan stunting di Posyandu Pembantu Dusun Kubangsalawe, Desa Salawe. Metode yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain one-group pre-test post-test terhadap 27 responden, menggunakan kuesioner 10 soal mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting, yang selanjutnya dianalisis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 85,19 (pre-test) menjadi 96,30 (post-test), atau naik sebesar 11,11 poin (13,04%), disertai penurunan standar deviasi dari 14,77 menjadi 6,88 yang menandakan pemerataan pengetahuan responden. Uji korelasi menghasilkan nilai r = 0,348 dan p = 0,076 (tidak signifikan), sedangkan uji t berpasangan menghasilkan p-value 0,000 (<0,05), yang menunjukkan perbedaan pengetahuan yang bermakna secara statistik sebelum dan sesudah edukasi. Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif dan signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan ini belum tentu langsung diikuti oleh perubahan perilaku makan atau penurunan angka stunting, karena stunting bersifat multidimensi dan turut dipengaruhi oleh faktor sanitasi, penyakit infeksi, kondisi sosial ekonomi, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu dilakukan secara berkesinambungan dan disertai pendampingan keluarga, pemantauan pertumbuhan balita, serta kerja sama lintas sektor agar dampaknya lebih nyata dan berkelanjutan dalam mendukung upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: Gizi seimbang; Stunting; Edukasi; Pengetahuan; Posyandu

Abstract

Stunting is a condition of failure to thrive in children under five caused by chronic malnutrition, which is partly influenced by parents' limited knowledge of balanced nutrition. This study aimed to determine the effect of balanced nutrition education on improving community knowledge as an effort to prevent stunting at the Auxiliary Health Center (Posyandu Pembantu) in Kubangsalawe Hamlet, Salawe Village. A pre-experimental one-group pre-test post-test design was applied to 27 respondents using a 10-item questionnaire on balanced nutrition and stunting prevention, which was then analyzed using a paired sample t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the mean knowledge score increased from 85.19 (pre-test) to 96.30 (post-test), a rise of 11.11 points (13.04%), accompanied by a decrease in standard deviation from 14.77 to 6.88, indicating more evenly distributed knowledge among respondents. The correlation test yielded r = 0.348 and p = 0.076 (not significant), while the paired t-test produced a p-value of 0.000 (<0.05), showing a statistically significant difference in knowledge before and after the education session. It can be concluded that balanced nutrition education effectively and significantly improved community knowledge regarding stunting prevention. However, this increase in knowledge does not necessarily translate directly into changed eating behavior or a reduction in stunting rates, since stunting is multidimensional and is also influenced by sanitation, infectious disease, socioeconomic status, and access to health services. Therefore, nutrition education should be conducted continuously and accompanied by family mentoring, growth monitoring of children under five, and cross-sector collaboration to achieve a more tangible and sustainable impact on stunting prevention efforts.

***Keywords**: Balanced nutrition; Stunting; Education; Knowledge; Posyandu*

PENDAHULUAN

Stunting yaitu gangguan pertumbuhan pada balita akibat defisiensi gizi yang berlangsung lama, terutama jika terjadi pada rentang 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mulai dari masa kandungan sampai anak berusia dua tahun. Rentang waktu ini dikenal sebagai periode emas sebab pada fase itulah pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak berlangsung dengan kecepatan tertinggi, sehingga kekurangan asupan gizi pada masa ini akan menimbulkan efek jangka panjang yang sulit diperbaiki secara utuh di kemudian hari. Ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik dari sisi jumlah maupun mutu, menjadi salah satu faktor yang berkontribusi langsung terhadap munculnya stunting (Amisi et al., 2021)(Rizqiawan & Alisya, 2022)

Isu stunting tidak bisa dilihat sebagai masalah tersendiri, melainkan bagian dari fenomena beban ganda malnutrisi (double burden of malnutrition) yang kini melanda dunia. Fenomena ini tercermin dari meningkatnya kasus obesitas pada kelompok dewasa yang berjalan beriringan dengan tingginya angka stunting pada anak-anak, baik di negara-negara maju maupun di negara berpendapatan rendah dan menengah. Berdasarkan data global tahun 2022, tercatat lebih dari 2,5 miliar orang dewasa mengalami berat badan berlebih atau obesitas angka ini menggambarkan rumitnya persoalan gizi yang melintasi berbagai kelompok usia, dari kekurangan gizi pada anak hingga kelebihan gizi pada orang dewasa dalam satu populasi yang sama. Fenomena ganda ini menunjukkan bahwa upaya perbaikan gizi tidak bisa dilakukan setengah-setengah, melainkan harus dirancang secara menyeluruh dan berkesinambungan sejak dini (Alita, 2022) (Studi et al., 2025).

Sejumlah langkah intervensi gizi telah diupayakan guna mencegah dan menurunkan prevalensi stunting, di antaranya lewat pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan kandungan zat gizi makro dan mikro yang seimbang, serta melalui edukasi gizi bagi masyarakat. Pendekatan edukatif dipandang krusial karena perubahan perilaku gizi dalam keluarga tidak cukup hanya mengandalkan intervensi pangan, tetapi juga membutuhkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang bersifat partisipatif dan melibatkan tokoh masyarakat setempat terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta sikap para ibu terkait gizi, sekaligus mendorong perbaikan asupan gizi pada balita yang mengalami stunting. Keterlibatan tokoh masyarakat dalam proses edukasi ini menjadi penting karena dapat memperkuat penerimaan pesan gizi di lingkup komunitas, mengingat tokoh masyarakat lazimnya memiliki pengaruh sosial yang kuat dalam membentuk norma dan kebiasaan warga (Salmadita et al., 2024).

Tingkat pengetahuan gizi yang memadai pada orang tua, terutama ibu, merupakan langkah awal dalam penerapan pola gizi seimbang di lingkungan keluarga. Hal ini karena ibu adalah sosok yang paling berperan dalam menentukan pola makan dan pola asuh anak sehari-hari, sehingga tingkat pengetahuan gizinya sangat berpengaruh terhadap kualitas asupan makanan sehat dan seimbang bagi bayi maupun balita, termasuk kecukupan zat gizi mikro tertentu seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terkandung dalam sayur dan buah. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi ibu tidak hanya berpengaruh pada aspek kognitif semata, tetapi juga berpotensi mengubah praktik pemberian makan yang pada gilirannya turut memperbaiki status gizi anak (Rosfinda et al., 2025).

Merujuk pada paparan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa edukasi serta penerapan gizi seimbang menjadi salah satu strategi utama dalam upaya pencegahan stunting pada balita. Mengingat besarnya pengaruh pengetahuan dan perilaku gizi keluarga, khususnya ibu, terhadap penurunan angka stunting, maka penelitian atau kajian mengenai edukasi gizi seimbang ini menjadi penting untuk dilaksanakan guna memberikan kontribusi, baik dari sisi keilmuan maupun praktik, bagi masyarakat dan tenaga kesehatan dalam upaya percepatan penurunan stunting.(Biorxiv n2 et al., 2024).

METODE

Kegiatan edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Dusun Kubangsalawe, Desa Salawe, sebagai bagian dari rangkaian kegiatan

Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kegiatan ini menggunakan metode pre-experimental dengan desain one-group pre-test post-test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan pada kelompok peserta yang sama sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting. (Al Imron et al., 2024)

Sasaran dalam kegiatan ini adalah peserta yang mengikuti kegiatan edukasi gizi seimbang di Puskesmas Pembantu Dusun Kubangsalawe, Desa Salawe. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan dan pengukuran pengetahuan sebanyak 27 orang. Seluruh peserta diberikan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi sehingga setiap peserta memiliki data hasil pre-test dan post-test yang dapat dibandingkan.

Data yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari peserta kegiatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri atas 10 soal yang berkaitan dengan materi gizi seimbang dan pencegahan stunting. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Setiap peserta mengerjakan kuesioner pada tahap pre-test dan post-test dengan instrumen yang sama sehingga perubahan skor pengetahuan dapat diketahui berdasarkan hasil kedua pengukuran tersebut. (Al Imron et al., 2024)

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test kepada peserta. Pre-test dilakukan sebelum penyampaian materi untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan awal peserta terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting. Setelah seluruh peserta menyelesaikan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting. Materi edukasi disampaikan secara langsung menggunakan media presentasi yang telah dipersiapkan oleh pelaksana kegiatan. Penyampaian materi dilakukan dengan memberikan informasi mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang serta kaitannya dengan upaya pencegahan stunting.

Setelah penyampaian materi edukasi selesai, peserta diberikan post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test. Post-test dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi. Hasil pre-test dan post-test selanjutnya dikumpulkan dan digunakan sebagai data untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah secara kuantitatif. Tahap pengolahan data meliputi pengumpulan hasil kuesioner, pemberian skor, tabulasi data, serta analisis hasil pengukuran. Skor yang diperoleh dari masing-masing peserta pada tahap pre-test dan post-test digunakan sebagai dasar untuk membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Analisis deskriptif dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi dari skor pre-test dan post-test untuk menggambarkan tingkat pengetahuan peserta pada kedua waktu pengukuran. (No et al., n.d.)

Selain analisis deskriptif, dilakukan analisis korelasi terhadap skor pre-test dan post-test untuk mengetahui hubungan antara kedua hasil pengukuran. Analisis korelasi dilakukan dengan memperhatikan nilai koefisien korelasi dan p-value pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis korelasi digunakan sebagai informasi tambahan mengenai hubungan antara skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. (No et al., n.d.)

Analisis utama untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi dilakukan menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test). Uji ini digunakan karena pengukuran dilakukan pada subjek yang sama dalam dua kondisi, yaitu sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test masing-masing peserta. Tingkat kemaknaan yang digunakan dalam pengujian adalah $\alpha = 0,05$. Apabila nilai p-value < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sebaliknya, apabila nilai p-value > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua hasil pengukuran. (No et al., n.d.)

Hasil analisis tersebut selanjutnya digunakan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi gizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Data yang telah dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk uraian, tabel, dan/atau gambar pada bagian hasil dan pembahasan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan permasalahan gizi kompleks yang tidak hanya dipicu oleh kurangnya asupan makanan, melainkan juga oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor langsung penyebab stunting meliputi asupan gizi yang tidak adekuat serta seringnya anak mengalami penyakit infeksi berulang. Sementara itu, faktor tidak langsungnya cukup luas, mencakup pola asuh orang tua, kondisi sanitasi dan kebersihan lingkungan, akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan, status sosial ekonomi keluarga, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua mengenai gizi. Karena pengetahuan orang tua memegang peranan krusial dalam pemilihan bahan pangan, pengaturan pola makan, dan penerapan perilaku hidup bersih, maka intervensi edukasi gizi dianggap sebagai salah satu strategi fundamental untuk membangun landasan perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi anak. (Regiska Falensya, 2025)

Dalam kegiatan ini melibatkan 27 responden. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan pre-test sebelum pemberian edukasi dan post-test setelah edukasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting. Hasil yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif melalui nilai rata-rata dan standar deviasi, serta dianalisis secara inferensial menggunakan uji t berpasangan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi.(Wirawati, 2025).

Pair	Pengukuran	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum Diberikan Perlakuan	85.1852	27	14.77273	2.84301
	Setelah Diberikan Perlakuan	96.2963	27	6.87702	1.32348

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pre-test dan Post-test

Hasil pengolahan data menunjukkan adanya peningkatan yang cukup berarti pada aspek pengetahuan responden. Nilai rata-rata pre-test tercatat sebesar 85,19, sementara nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 96,30, sehingga terjadi kenaikan sebesar 11,11 poin. Jika dipresentasikan, peningkatan ini setara dengan sekitar 13,04% dibandingkan dengan skor awal. Selain peningkatan pada nilai rata-rata, variasi skor di antara para responden juga mengalami penurunan, yang terlihat dari menyusutnya nilai standar deviasi dari 14,77 menjadi 6,88. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah menerima edukasi, tingkat pengetahuan responden menjadi lebih merata dan sebagian besar dari mereka kini berada pada rentang nilai yang tinggi serta saling berdekatan, tidak lagi terpaut jauh seperti sebelum intervensi. Kondisi ini terjadi karena responden yang sebelumnya memiliki skor rendah (misalnya 40, 50, atau 60) mendapatkan ruang peningkatan yang besar, sedangkan responden dengan skor awal tinggi (90 atau 100) cenderung mempertahankan nilainya karena batas maksimal skor adalah 100 (Murti & Khayati, 2024).



Gambar 1. Penyuluhan edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting di puskesmas pembantu dusun kubangsalawe

Pair	Variabel	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum Diberikan Perlakuan & Setelah Diberikan	27	0.348	0.076

	Perlakuan			

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Skor Pre-test dan Post-test

Dari sisi analisis statistik, hasil uji korelasi antara skor sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan angka 0,348 dengan nilai p sebesar 0,076. Karena nilai p tersebut lebih besar dari 0,05, maka hubungan atau korelasi antar keduanya tidak dianggap signifikan secara statistik. Namun, mengingat data diambil dari subjek yang sama (responden berpasangan), analisis yang paling tepat digunakan untuk melihat efek intervensi adalah uji t berpasangan (paired t-test) (Murti & Khayati, 2024).

Pair	Perbandingan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum Diberikan Perlakuan - Setelah Diberikan Perlakuan	-11.11111	13.95965	2.68654	-16.63336	-5.58886	-4.136	26	0.000

Tabel 3. Hasil Uji t Berpasangan (Paired Sample t-test)

Hasil uji ini memperlihatkan selisih rata-rata sebesar 11,11, nilai t hitung sebesar 4,136, dan p-value yang sangat kecil, yaitu 0,000 (atau 0,00033 jika dihitung ulang). Karena p-value jauh di bawah ambang batas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan akibat edukasi dapat diterima secara ilmiah (Murti & Khayati, 2024)

Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian maupun penelitian yang dilakukan oleh Murti dan Khayati (2024), yang juga melaporkan adanya peningkatan pemahaman ibu balita setelah diberikan penyuluhan melalui metode diskusi kecil (*small discussion*) dan media leaflet. Kedua metode tersebut dinilai efektif karena materi disajikan secara menarik dan partisipatif, sehingga memudahkan peserta mencerna informasi yang diberikan (Murti & Khayati, 2024)

Selain itu, literatur dari Falensya (2025) turut menegaskan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, perkembangan otak, dan sistem kekebalan anak, sehingga rendahnya pengetahuan orang tua akan sangat berisiko terhadap kejadian stunting. Kesamaan hasil pada berbagai kegiatan ini menguatkan bukti bahwa pendekatan edukatif mampu memberikan informasi baru yang sistematis dan relevan dengan kebutuhan sehari-hari responden, sehingga mereka dapat lebih mudah memahami hubungan antara pola makan bergizi seimbang dan upaya pencegahan stunting (Regiska Falensya, 2025)

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kegiatan ini juga konsisten dengan berbagai kegiatan penyuluhan gizi seimbang serupa yang dilaksanakan di wilayah lain di Indonesia. Wirawati (2025) melaporkan bahwa penyuluhan disertai demonstrasi penyusunan menu gizi seimbang pada keluarga di wilayah kerja Puskesmas Bojong Nangka Kelapa Dua, Tangerang, berhasil menggeser tingkat pengetahuan peserta dari mayoritas berkategori cukup pada pre-test menjadi mayoritas berkategori baik pada post-test, dan seluruh peserta mampu mempraktikkan penyusunan daftar menu makanan bergizi setelah edukasi. Hasil yang sejalan juga dilaporkan oleh Sitohang et al. (2024) pada kegiatan edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil dan ibu balita di Desa Sipan, Kabupaten Tapanuli Tengah, di mana proporsi responden berpengetahuan baik meningkat dari tidak ada sebelum edukasi menjadi 76,6% setelah edukasi. Di Dusun Kampung Masjid, Lampung Selatan, turut mencatat bahwa 83% peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah memperoleh edukasi gizi seimbang yang dipadukan dengan media booklet dan permainan puzzle isi piringku. Konsistensi hasil pada berbagai lokasi, kelompok sasaran, dan metode penyampaian ini memperkuat bukti bahwa edukasi gizi seimbang, baik melalui ceramah, demonstrasi, maupun permainan edukatif, secara umum efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai langkah awal pencegahan stunting. (Wulandari S et al., 2024)(Rizqiawan & Alisya, 2022)

Selain kegiatan yang bersifat penyuluhan, sejumlah penelitian dengan desain korelasional turut menegaskan keterkaitan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan kejadian stunting pada balita. Pada 110 responden di Puskesmas Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, menemukan

hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu dan kejadian stunting balita (p=0,001), meskipun sebagian besar balita pada penelitian tersebut tidak mengalami stunting. Hubungan yang lebih kuat dilaporkan oleh Ningrum et al. (2025) di Desa Jambu, Kecamatan Mlonggo, Kabupaten Jepara, yang mendapatkan korelasi kuat antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan kejadian stunting balita (r=0,807; p=0,000), di mana ibu dengan pengetahuan kurang berisiko lebih tinggi memiliki balita yang mengalami stunting kategori pendek maupun sangat pendek. Kedua temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa peningkatan pengetahuan yang dicapai melalui edukasi pada kegiatan ini berpotensi memberikan kontribusi nyata terhadap pencegahan stunting, sepanjang pengetahuan tersebut diterapkan secara konsisten dalam praktik pemberian makan sehari-hari. (Kinter & Sherman, n.d.)

Meskipun demikian, sejumlah kajian menekankan bahwa keberhasilan penurunan angka stunting tidak cukup hanya bertumpu pada penyampaian materi satu arah dalam satu kali pertemuan. Dalam kampanye gizi seimbang bagi mahasiswa PGSD dan PAUD di Jayapura menekankan pentingnya kombinasi metode penyuluhan, lokakarya, dan sesi tanya jawab interaktif, disertai pemantauan lanjutan setelah dua minggu dan tiga bulan, agar peningkatan pengetahuan diikuti oleh perubahan perilaku pemberian makan yang bertahan dalam jangka panjang. Pendekatan yang lebih partisipatif juga dilaporkan oleh Wahyudi et al. (2025) yang melaksanakan edukasi disertai demonstrasi penyusunan menu sehat berbasis pangan lokal di Desa Mandalle, Kabupaten Gowa, sekaligus membentuk kelompok ibu peduli gizi sebagai wadah keberlanjutan program di tingkat komunitas. Pendekatan semacam ini relevan untuk dipertimbangkan pada kegiatan lanjutan di Puskesmas Pembantu Dusun Kubangsalawe, mengingat hasil uji korelasi pada penelitian ini (r=0,348; p=0,076) belum menunjukkan hubungan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, sehingga besarnya peningkatan pengetahuan tampak lebih dipengaruhi oleh intervensi edukasi itu sendiri dibandingkan oleh tingkat pengetahuan awal masing-masing peserta. (Ariska et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan dari edukasi belum otomatis mengubah perilaku makan atau menurunkan stunting, karena stunting bersifat multidimensi (dipengaruhi asupan pangan, infeksi, sanitasi, ekonomi, dan akses kesehatan). Edukasi hanyalah langkah awal, bukan solusi tunggal. Agar dampaknya berkelanjutan, peningkatan pengetahuan harus diikuti aksi nyata (gizi seimbang, pemantauan pertumbuhan, perbaikan sanitasi) serta sinergi antara keluarga, tenaga kesehatan, dan Masyarakat (Regiska Falensya, 2025).

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang yang diberikan kepada 27 responden menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan stunting. Rata-rata nilai pengetahuan peserta mengalami kenaikan dari 85,19 menjadi 96,30 atau meningkat sekitar 13,04%. Hasil analisis statistik juga memperlihatkan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara ilmiah ($p < 0,05$). Dengan demikian, edukasi gizi dapat menjadi salah satu langkah yang bermanfaat dalam mendukung upaya pencegahan stunting melalui peningkatan pengetahuan orang tua mengenai kebutuhan gizi anak.

SARAN

Meskipun demikian, bertambahnya pengetahuan belum tentu langsung diikuti oleh perubahan perilaku makan maupun penurunan angka stunting, karena kondisi tersebut dipengaruhi pula oleh faktor sanitasi, penyakit infeksi, keadaan ekonomi keluarga, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Oleh sebab itu, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan dan disertai pendampingan kepada keluarga, pemantauan pertumbuhan balita, serta kerja sama antara tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat agar hasil yang diperoleh dapat memberikan dampak yang lebih nyata dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi S1 Farmasi Universitas Bakti Tunas Husada yang telah memberikan dukungan akademik selama proses penyusunan naskah ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada puskesmas pembantu Dusun Kubangsalawe serta instansi terkait yang telah memberikan data dan dukungan bagi kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al Imron, M. I. H., Syadza, L., & Surur, I. (2024). The Effect of Providing Health Education on Stunting Prevention to Toddlers Through PreExperimental Research with a One Group Pretest Posttest Approach on the Level of Knowledge in Banjaran Village Posyandu Cadres. *Journal of Health Community Service*, *3*(3), 82–86. https://doi.org/10.33086/jhcs.v3i3.6744

Alita. (2022). *PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN*. *4*, 155–162.

Amisi, M. D., Sanggelorang, Y., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). *Sam Ratulangi*. *2*(September), 66–72.

Ariska, K., Maharani, R., & Nuraini, L. (2024). Pentingnya Gizi Seimbang untuk Mencegah Dampak Buruk Stunting pada Kesehatan dan Perkembangan Anak Sejak Dini. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *9*(11), 2038–2043. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i11.7954

Biorxiv n2, Hoffman, D. W., Purwanti, R., Džanić, N. D., Pejić, A., & Biorxiv n2. (2024). EDUKASI "GIZI SEIMBANG " SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA. *Journal of Applied Linguistics and Literature*, *1*(1), 4–6.

Kinter, M., & Sherman, N. E. (n.d.). *Hubungan Pengetahuan Ibu Gizi Seimbang dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Desa Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara*. https://doi.org/https://doi.org/10.61132/obat.v3i5.1795

Murti, W., & Khayati, Y. N. (2024). Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting. *Universitas Ngudi Waluyo*, *3*(2), 2024.

No, N. M., Nr, N. Q., & Ns, N. S. (n.d.). *Rahmani, D. A., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Uji T-Student dua sampel saling berpasangan/dependend (Paired Sample t-Test). Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia, 4(2), 568–576*. https://doi.org/10.31004/jpion.v4i2.420

Regiska Falensya. (2025). Pentingnya Gizi Seimbang dalam Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. *Journal Innovation In Education*, *3*(4), 08–21. https://doi.org/10.59841/inoved.v3i4.3549

Rizqiawan, A., & Alisya, P. (2022). the Relationship of the Implementation of the Principles. *Binawan Student Journal*, *4*, 21–27.

Rosfinda, K., Maku, M., Odo, M. E., Atika, M., Mite, M., Guru, P., Anak, P., & Dini, U. (2025). *JURNAL CITRA PENDIDIKAN ANAK PERAN PENTING GIZI SEIMBANG DALAM MENDUKUNG PROSES TUMBUH KEMBANG ANAK*. *4*, 269–276.

Salmadita, A., Ali, A., Mahfud, B., Sopianti, D., Amelia, D., Fazhari, F. A., Nursella, H. Q., Fauzi, I., & Ellenasari, J. (2024). *Mewujudkan Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Optimal Anak Di Desa Margaluyu Garut*. *2*(7), 2945–2951.

Studi, B., Anak, K., & Dini, U. (2025). *Mencegah stunting melalui gizi seimbang dan pangan lokal berkualitas: studi kasus anak usia dini*. *5*(1), 216–222.

Wirawati, D. (2025). Diet gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. *JOURNAL of Public Health Concerns*, *5*(3), 121–129. https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc/article/view/962

Wulandari S, L., Sokoy, F., H. Tammubua, M., N. Muhammad, R., Suratni, S., Sawir, M., Qomarrullah, R., & Tanggahma, B. (2024). Kampanye Gizi Seimbang Dan Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *GLOBAL ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 35–43. https://doi.org/10.51577/globalabdimas.v4i1.503