

Upaya Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil dan Ibu Balita di Dusun Cimala

Stunting Prevention Efforts Through Balanced Nutrition Counseling for Pregnant Women and Mothers of Toddlers in Cimala Village

¹Vera Nurviana, ²Korry Novitriani, ³Alif Naufal Muhammad, ⁴Hani Hanjani, ⁵Ihsan Nur Arifan, ⁶Mardiyah Nur Asrie Maryatisna, ⁷Sabila Pradina Cahyani, ⁸Tita Puspitasari

¹⁾ Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi,

²⁾ Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada

e-mail: veranurviana@universitas-bth.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Dusun Cimala, Desa Indrajaya, Kabupaten Tasikmalaya. Pengabdian ini bertujuan menilai efektivitas penyuluhan interaktif berbantuan media visual dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita terkait gizi seimbang serta pencegahan stunting. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test pada 30 responden. Rata-rata skor pre-test sebesar 72,33 meningkat menjadi 86,33 pada post-test dengan selisih 14 poin. Analisis Paired Sample T-Test menunjukkan perbedaan bermakna dengan nilai $p = 0,002$ dan korelasi $r = 0,534$, yang menegaskan adanya peningkatan signifikan setelah intervensi. Sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data pre-test berdistribusi normal ($p = 0,146$), sedangkan post-test tidak normal ($p = 0,001$). Walaupun demikian, kegiatan penyuluhan terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta. Program serupa dianjurkan dilakukan secara berkesinambungan untuk mendukung upaya penurunan prevalensi stunting nasional.

Kata kunci: stunting, gizi seimbang, penyuluhan, ibu hamil, ibu balita.

Abstract

Stunting remains a public health problem in Cimala Hamlet, Indrajaya Village, Tasikmalaya Regency. This study aimed to assess the effectiveness of interactive outreach programs using visual media in improving the knowledge of pregnant women and mothers of toddlers regarding balanced nutrition and stunting prevention. The research method used was a quantitative descriptive approach with a pre-test and post-test design on 30 respondents. The average pre-test score of 72.33 increased to 86.33 in the post-test, a difference of 14 points. The results of the paired sample t-test yielded a p-value of 0.002 ($p < 0.05$) and a correlation of $r = 0.534$, indicating a significant difference between the pre- and post-outreach scores. The Shapiro-Wilk normality test showed that the pre-test data were normally distributed ($p = 0.146$), while the post-test data were not ($p = 0.001$). Nevertheless, the outreach activities were proven to improve participants' understanding. It is recommended that similar programs be implemented continuously to support efforts to reduce the national prevalence of stunting.

Keywords: stunting, balanced nutrition, education, pregnant women, mothers of toddlers.

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi isu krusial dalam kesehatan masyarakat di Indonesia. Setiap tahunnya, angka kejadian malnutrisi pada balita baik gizi kurang, gizi buruk, maupun stunting masih tergolong tinggi. Dampak malnutrisi pada anak usia dini tidak hanya terlihat dalam hambatan pertumbuhan fisik jangka pendek, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, daya tahan tubuh, hingga produktivitas ketika dewasa. Kondisi ini sering kali berawal sejak kehamilan, ketika asupan nutrisi ibu dan janin belum terpenuhi secara optimal. Oleh karena itu, pencegahan malnutrisi perlu dilakukan sedini mungkin, khususnya pada periode kritis yang disebut *1000 Hari Pertama Kehidupan* (1000 HPK) dimulai dari masa prakonsepsi, kehamilan, hingga anak berusia dua tahun. Fase ini merupakan masa emas yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak dari segi fisik, mental, dan intelektual. Apabila intervensi gizi dan kesehatan pada masa ini tidak optimal, risiko stunting dan masalah gizi lainnya akan meningkat signifikan (Komang Triyani Kartinawati¹, 2022).

Stunting sendiri merupakan bentuk malnutrisi kronis yang menjadi tantangan utama di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang, terutama selama periode HPK, sehingga menghambat pertumbuhan anak terutama tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar usianya. Menurut World Health Organization (WHO), Menurut WHO, seorang anak dikategorikan stunting apabila tinggi badannya berada lebih dari dua standar deviasi di bawah rata-rata kurva pertumbuhan sesuai usianya (Pipitcahyani *et al.*, 2024).

Secara global, tahun 2017 diperkirakan sekitar 150 juta anak balita (22,2%) mengalami stunting, dengan prevalensi tertinggi di Asia Selatan (58,7%) dan terendah di Asia Tengah (0,9%). Di Indonesia, angka stunting mengalami penurunan, dari 37,8% pada tahun 2013 menjadi 27,67% pada tahun 2019, angkanya masih di atas ambang batas WHO ($< 20\%$). Laporan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa 18 dari 34 provinsi memiliki prevalensi di atas 21,6%, bahkan lima provinsi Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Barat, Papua, Nusa Tenggara Barat, dan Aceh mencapai lebih dari 30%. Indonesia kini berada di peringkat keempat dunia dan kedua tertinggi di Asia dalam jumlah kasus stunting. Pemerintah pun menargetkan penurunan angka stunting menjadi 14% pada 2024 melalui berbagai program intervensi (Khoiriyah & Ismarwati, 2023).

Dampak stunting tidak hanya berupa hambatan fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup jangka panjang. Anak yang mengalami stunting berisiko lebih besar menderita penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Selain itu, stunting dapat menurunkan IQ anak sebesar 5 - 11 poin, yang pada gilirannya dapat mengurangi kualitas sumber daya manusia dan mengancam bonus demografi. Penyebab stunting bersifat multifaktor, meliputi kekurangan gizi, infeksi berulang, pola asuh yang keliru, serta rendahnya pengetahuan ibu hamil dan ibu balita terkait gizi (Hapsari & Widiastuti, 2024).

Pencegahan stunting idealnya dimulai sejak masa prakonsepsi, sebelum kehamilan terjadi. Tahap ini sangat menentukan keberhasilan kehamilan dan perkembangan janin. Sayangnya, kesadaran calon orang tua akan pentingnya pemenuhan nutrisi prakonsepsi masih rendah. Minimnya edukasi prakonsepsi gizi, ditambah tingginya angka pernikahan usia dini yang menyumbang hingga 35% kasus stunting memperburuk situasi. Oleh karena itu, diperlukan strategi promotif dan edukatif melalui pemberdayaan masyarakat, peningkatan pengetahuan gizi, serta promosi kesehatan guna mempersiapkan kehamilan yang sehat dan menurunkan prevalensi stunting secara berkelanjutan (Sri Wahyuni & Sutarno, 2024).

Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020 - 2024, Melalui RPJMN 2020–2024, pemerintah menargetkan prevalensi stunting dapat ditekan hingga 14% pada tahun 2024. Untuk mencapainya, salah satu fokus utama adalah edukasi gizi seimbang kepada ibu hamil dan ibu balita. Edukasi ini bertujuan meningkatkan kesadaran keluarga akan pentingnya gizi sebagai kunci pencegahan stunting jangka panjang (Pipitcahyani *et al.*, 2024).

METODE

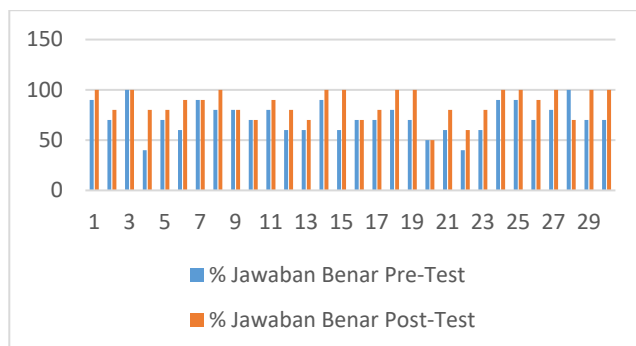
Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan edukatif yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil serta ibu yang memiliki balita mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan di Desa Indrajaya, Dusun Cimala, pada hari Selasa, 29 Juli 2025, pukul 08.00 - 12.00 WIB, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, terdiri atas 10 ibu hamil dan 20 ibu balita. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan **pre-test** untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui presentasi interaktif dan diskusi partisipatif yang diselengi ice breaking guna menjaga keterlibatan peserta. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan adanya peningkatan skor pengetahuan pada post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan efektivitas pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dalam mendukung program pencegahan stunting di wilayah sasaran.

HASIL

Tabel 1 Hasil Pre test dan Post Test

Kategori	Jumlah	
	Pre-Test	Post-Test
Kurang	3	1
Cukup	15	4
Baik	12	25

Grafik 1 Grafik Presentase Jawaban Benar Responden



Tabel 2 Hasil Uji Paired Sample T-Test Nilai Pre-Test dan Post-Test Responden

T-Test

[DataSet1] C:\Users\ACER\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\2401UEK\Data stunting.sav

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Nilai_PRE_Responden	72.33	30	15.466	2.824
Nilai_POST_Responden	86.33	30	14.016	2.559

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Nilai_PRE_Responden & Nilai_POST_Responden	30	.534	.002

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Nilai_PRE_Responden - Nilai_POST_Responden	-14.000	14.288	2.609	-19.335	-8.665	-5.367	29	.000

Tabel 3 Nilai Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai_PRE_Responden	.160	30	.048	.948	30	.146
Nilai_POST_Responden	.235	30	.000	.853	30	.001

a. Lilliefors Significance Correction

PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bentuk penyuluhan kesehatan yang dilakukan sebagai upaya perbaikan masalah kesehatan di Indonesia pada umumnya dan di Dusun Cimala, Desa Indrajaya, Kecamatan Sukaratu, Kabupaten Tasikmalaya pada khususnya.

Penurunan angka stunting di beberapa negara dipengaruhi oleh faktor pendorong umum pada tingkat dasar yang mendasar dan langsung termasuk peningkatan pengetahuan pengenalan dan pencegahan stunting (Vaivada *et al.*, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa Semester VI Program Studi S1 Farmasi, S1 Administrasi Rumah Sakit, Bisnis Digital, dan Kewirausahaan. Penyuluhan ini dilaksanakan di Dusun Cimala Desa Indrajaya Kecamatan Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya dengan tamu undangan sebanyak 30 responden, meliputi ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita (Mandowen *et al.*, 2024).

Dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap masalah stunting, kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pre-test guna mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum menerima materi. Materi yang disampaikan mencakup pengertian stunting sebagai gangguan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Data prevalensi stunting di Indonesia turut dipaparkan, menegaskan bahwa isu ini masih menjadi tantangan besar dalam sektor kesehatan. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai berbagai penyebab stunting, mulai dari asupan gizi yang tidak memadai, pola makan

yang keliru, hingga sanitasi dan akses layanan kesehatan yang kurang. Dampak stunting pun dibahas secara menyeluruh, termasuk pengaruhnya terhadap perkembangan fisik, kemampuan kognitif, serta kualitas hidup anak di masa depan. Penyuluhan ini juga menyoroti perbedaan antara anak pendek akibat faktor genetik dan anak yang mengalami stunting, serta sejauh mana faktor keturunan berpengaruh terhadap tinggi badan. Sebagai bagian dari solusi, peserta diajak memahami pentingnya peran keluarga dalam pemenuhan gizi anak, serta kontribusi masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi dan refleksi bersama, lalu dilanjutkan dengan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan dengan lancar. Hal ini terjadi karena antusias peserta yang begitu baik yang ditandai dengan adanya diskusi aktif antara pemateri dan para peserta, selain itu jumlah peserta pre-test dan post-test tetap (tidak berkurang), serta adanya peningkatan pengetahuan berdasarkan analisis hasil pre-test dan post-test dengan peningkatan rata-rata sebesar 14%. Hasil pre-test dan post-test berdasarkan kategori nilai disajikan pada tabel 1.

Berdasarkan Hasil Pre test dan Post Test, seluruh responden mengalami peningkatan hasil post-test. Jumlah peserta dengan kategori baik meningkat dari 12 menjadi 25 orang, sedangkan kategori cukup dan kurang jumlahnya menurun. Tidak ditemukan penurunan skor pada hasil post-test.

Berdasarkan Grafik Presentase Jawaban Benar Responden memperlihatkan peningkatan signifikan pada persentase jawaban benar saat post-test dibandingkan pre-test di hampir seluruh soal. Hal ini menegaskan bahwa metode edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil analisis Paired Sample T-Test terhadap 30 responden, rata-rata nilai sebelum perlakuan (pre-test) adalah 72,33 dan sesudah perlakuan (post-test) meningkat menjadi 86,33, dengan selisih rata-rata sebesar 14 poin. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,534$ dengan signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test.

Hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data nilai pre-test berdistribusi normal ($p = 0,146 > 0,05$), sedangkan data nilai post-test tidak berdistribusi normal ($p = 0,001 < 0,05$). Dengan demikian, salah satu kelompok data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Grafik memperlihatkan peningkatan signifikan pada persentase jawaban benar saat post-test dibandingkan pre-test di hampir seluruh soal. Hal ini menegaskan bahwa metode edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara menyeluruh.

Laporan Risesdas tahun 2018 mencatat prevalensi stunting di Indonesia sebesar 30,8%, menjadikan stunting sebagai masalah gizi terbesar di Indonesia yang memiliki angka lebih tinggi dibandingkan prevalensi masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, kurus, dan obesitas. Target pemerintah dalam RPJMN 2020-2024 adalah menurunkan angka stunting hingga 19% pada tahun 2024 (Nirmalasari, 2020). Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional turun hingga 21,6%. Namun, prevalensi tersebut masih melebihi batas WHO ($< 20\%$) dan target nasional tahun 2024 sebesar 14% (Mustakim *et al.*, 2022).

Stunting disebabkan oleh berbagai faktor yang saling mempengaruhi, bukan hanya karena faktor asupan gizi yang buruk pada ibu hamil atau balita saja. Di Indonesia, telah banyak dilakukan penelitian mengenai faktor resiko stunting. Resiko stunting dapat dimulai sejak masa konsepsi, yaitu dari faktor ibu. Ibu yang kurang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi sejak hamil sampai melahirkan berperan besar menimbulkan stunting pada anak yang dilahirkannya. Pada saat hamil layanan ANC-Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan), Post Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu setelah melahirkan, dan pembelajaran dini yang berkualitas juga sangat penting. Hal ini terkait dengan konsumsi suplemen zat besi yang memadai saat hamil, pemberian ASI eksklusif dan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang optimal (Siregar *et al.*, 2023).

Penyuluhan stunting di Dusun ini memperlihatkan hasil yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test dari 30 responden, terjadi peningkatan signifikan pada persentase jawaban benar. Sebagian besar peserta yang awalnya memiliki nilai di bawah 80%, meningkat menjadi 90 - 100% setelah penyuluhan. Dalam klasifikasi kategori pemahaman, terjadi perubahan mencolok seperti pada Kategori "Kurang" turun dari 3 menjadi 0 orang. Pada Kategori "Cukup" turun dari 15 menjadi 4 orang. Dan pada Kategori "Baik" meningkat dari 12 menjadi 26 orang. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam menyampaikan informasi mengenai stunting. Materi yang sesuai dan penyampaian yang komunikatif menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Secara menyeluruh, penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat dan diharapkan dapat

berkontribusi terhadap pencegahan stunting secara nyata. Kegiatan serupa sebaiknya dilanjutkan secara berkala untuk menjangkau lebih banyak masyarakat.



Gambar 1: Dokumentasi kegiatan

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil dan ibu balita di Dusun Cimala, Desa Indrajaya, Kecamatan Sukaratu, Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata skor sebesar 14 poin, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0,002$). Peningkatan ini juga ditunjukkan oleh bertambahnya jumlah peserta dengan kategori pengetahuan “baik” serta berkurangnya kategori “cukup” dan “kurang” setelah kegiatan dilaksanakan. Capaian tersebut membuktikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan metode interaktif dan dukungan media visual mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Keberlanjutan program serupa, dengan dukungan kolaborasi lintas sektor, diharapkan dapat memperkuat upaya pencegahan stunting serta mendukung pencapaian target penurunan prevalensi secara nasional.

SARAN

Disarankan agar kegiatan penyuluhan gizi seimbang terus dilakukan secara rutin dan meluas ke wilayah lain guna meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil dan ibu balita, tentang pentingnya gizi dalam mencegah stunting. Pemerintah daerah dan instansi kesehatan diharapkan dapat menjadikan penyuluhan ini sebagai bagian dari program kerja berkelanjutan. Selain itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, lembaga pendidikan, dan masyarakat perlu diperkuat untuk menciptakan intervensi yang lebih efektif dan menyeluruh dalam menekan angka stunting di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala Desa Indrajaya, Ibu Bidan Desa Cimala, Pak Punduh Dusun Cimala, Para Ibu Kader Dusun Cimala, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Hapsari, R. A., & Widiastuti, E. N. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Di Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 66–70. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.367>
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor Kejadian Stunting Pada Balita : Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28–40. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i01.1844>
- Komang Triyani Kartinawati, L. G. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Permasalahan gizi di Indonesia. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(2), 39–44.
- Mandowen, A., Pangkerego, S., Lontaan, E., & Pangkerego, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Pencegahanterjadinya Diabetes Melitus Tipe Ii Pada Pasien Dipuskesmas Kakaskasen Kota Tomohon. *Dharma Medika*, 4(2), 36–45. <https://doi.org/10.70524/6rqb4x49>
- Mustakim, M. R. D., Irwanto, Irawan, R., Irmawati, M., & Setyoboedi, B. (2022). Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 32(3), 569–578. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i3.13>
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- 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>
- Siregar, N., Nurachma, E., & Raihanah, S. (2023). The effect of pregnant mother assistance on stunting prevention behavior. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 11(2). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11728>
- Sri Wahyuni, S., & Sutarno, M. (2024). Stunting Prevention Intervention In Pregnant Women In 2023. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 4(2), 305–310. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v4i2.333>
- Vaivada, T., Akseer, N., Akseer, S., Somaskandan, A., Stefopoulos, M., & Bhutta, Z. A. (2020). Stunting in childhood: An overview of global burden, trends, determinants, and drivers of decline. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112, 777S-791S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa159>