

Peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting melalui edukasi gizi di Dusun Gunung Tumpuk, Desa Sidoluhur

Muhammad Ali Naf'an^{1*}, Wulan Dari Widi Antika²

¹Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; ²Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *220301110097@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

stunting; edukasi gizi; pola asuh; pencegahan

Keywords:

stunting; nutrition education; parenting; prevention

ABSTRAK

Stunting masih menjadi tantangan besar dalam permasalahan gizi di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dibandingkan standar usianya akibat defisiensi gizi dalam jangka waktu yang lama. Salah satu solusi efektif untuk mengatasi masalah ini adalah melalui edukasi gizi. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Gunung Tumpuk, Desa Sidoluhur, dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil dan ibu balita, mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. Metode yang diterapkan mencakup ceramah interaktif, diskusi, serta praktik pembuatan menu sehat dengan bahan pangan lokal. Selain itu, diberikan pula edukasi mengenai pola asuh untuk mendukung pertumbuhan optimal anak. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi yang cukup sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Dengan pendekatan edukasi berbasis komunitas, diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menekan angka stunting dan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) dalam meningkatkan kesejahteraan anak-anak Indonesia.

ABSTRACT

Stunting remains a significant nutritional challenge in Indonesia, characterized by children having shorter height than the standard for their age due to prolonged nutritional deficiencies. One effective intervention to address this issue is nutritional education. This community service program was carried out in Dusun Gunung Tumpuk, Desa Sidoluhur, aiming to raise public awareness, particularly among pregnant women and mothers of toddlers, regarding the importance of balanced nutrition in preventing stunting. The methods employed included interactive lectures, discussions, and hands-on demonstrations of preparing nutritious meals using locally available food sources. Additionally, parenting education was provided to enhance caregiving practices that support children's optimal growth and development. The findings indicate an increased awareness in the community about the necessity of adequate nutrition from pregnancy until a child reaches two years of age. Through a community-based educational approach, this initiative is expected to contribute to reducing stunting rates and supporting the Sustainable Development Goals (SDGs) in improving the well-being of Indonesian children.

Pendahuluan

Stunting tetap menjadi masalah gizi yang signifikan di Indonesia, yang ditandai dengan anak-anak yang memiliki tinggi badan lebih pendek dibandingkan standar usia



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mereka akibat kekurangan gizi dalam waktu lama (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting di Indonesia tercatat sebesar 21,6%, dengan target penurunan menjadi 14% pada tahun 2024 (BKKBN, 2022). Angka ini menunjukkan bahwa penurunan stunting masih menjadi tantangan besar yang memerlukan langkah-langkah lebih efektif.

Kabupaten Malang, termasuk Dusun Gunung Tumpuk, Desa Sidoluhur, Kecamatan Lawang, juga menghadapi tantangan terkait masalah stunting. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting antara lain kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, pola asuh yang belum optimal, serta keterbatasan akses terhadap pangan bergizi (Dinkes Kabupaten Malang, 2023). Di Dusun Gunung Tumpuk, banyak anak yang memiliki status gizi kurang, terutama karena kurangnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi yang seimbang, khususnya untuk ibu hamil dan anak-anak di bawah dua tahun.

Pencegahan stunting perlu dilakukan melalui pendekatan yang beragam, salah satunya dengan memberikan edukasi gizi. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat, khususnya pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Masa ini sangat penting untuk perkembangan fisik dan kognitif anak, di mana kekurangan gizi dapat memengaruhi pertumbuhan mereka secara permanen (UNICEF, 2021). Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupaya memberikan edukasi kepada masyarakat Dusun Gunung Tumpuk, terutama ibu hamil dan ibu dengan balita, agar mereka lebih memahami pentingnya pola makan sehat dan bergizi guna mencegah stunting.

Berdasarkan permasalahan yang ada, fokus kegiatan pengabdian ini melibatkan dua pertanyaan utama. Pertama, seberapa besar pemahaman masyarakat Dusun Gunung Tumpuk terhadap stunting dan pentingnya gizi seimbang? Kedua, sejauh mana edukasi mengenai gizi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan stunting? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi dasar dalam merancang strategi edukasi yang tepat untuk masyarakat setempat.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai stunting, penyebabnya, serta dampaknya terhadap tumbuh kembang anak. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan memberikan pengetahuan tentang pola makan sehat dan gizi seimbang guna mencegah stunting serta mendorong masyarakat untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Diharapkan, dengan adanya edukasi ini, masyarakat dapat lebih peka terhadap pentingnya pemenuhan gizi yang baik untuk ibu hamil dan anak balita, sehingga risiko stunting dapat diturunkan.

Kegiatan ini diharapkan membawa manfaat luas, baik untuk masyarakat, kader posyandu, maupun pemerintah daerah. Masyarakat diharapkan dapat lebih memahami pentingnya gizi untuk mencegah stunting dan dapat mengaplikasikan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Bagi kader posyandu dan tenaga kesehatan, edukasi ini akan memperkuat pengetahuan mereka untuk memberikan informasi yang lebih baik kepada masyarakat. Program ini juga mendukung pemerintah daerah dalam upaya

menurunkan angka stunting dengan pendekatan berbasis edukasi dan pemberdayaan masyarakat.

Menurut WHO (2020), stunting tidak hanya berhubungan dengan pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif anak. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih rendah dan lebih berisiko terkena penyakit tidak menular saat dewasa. Oleh karena itu, intervensi gizi yang tepat sangat diperlukan sejak dini untuk mencegah dampak jangka panjang stunting. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang cukup untuk ibu hamil dan balita (Sulistyo et al., 2021). Selain itu, pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan kader posyandu, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat terbukti lebih efektif dalam menyebarluaskan informasi tentang pencegahan stunting (Rahmawati & Yulianti, 2022). Dengan demikian, pendekatan edukasi gizi yang melibatkan masyarakat secara aktif menjadi salah satu cara yang efektif dalam mencegah stunting di Dusun Gunung Tumpuk, Desa Sidoluhur.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan fokus pada ibu hamil, ibu balita, dan kader posyandu di Dusun Gunung Tumpuk. Kegiatan diawali dengan observasi dan wawancara untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat mengenai stunting. Berdasarkan hasil tersebut, disusun materi edukasi yang membahas pola makan sehat, faktor penyebab stunting, serta pemanfaatan bahan pangan lokal, yang kemudian disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan praktik pembuatan menu gizi seimbang.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat dampak dari kegiatan ini. Melalui pendekatan ini, diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Pembahasan

Stunting adalah salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan World Health Organization (WHO), stunting merujuk pada kondisi kekurangan gizi yang berlangsung lama, yang dapat memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan yang lebih rendah daripada standar yang sesuai dengan usia mereka, dan kekurangan gizi yang kronis selama masa pertumbuhan dapat memengaruhi kemampuan otak mereka serta daya belajar mereka (WHO, 2021). Data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia (2020) menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, sekitar 27% dari total anak-anak yang ada. Ini mencerminkan bahwa upaya untuk menanggulangi stunting masih menghadapi berbagai tantangan besar, khususnya dalam hal pemenuhan gizi anak di beberapa daerah.

Masalah stunting tidak hanya berdampak pada kekurangan tinggi badan, tetapi juga dapat menghambat perkembangan mental anak, yang dapat mengurangi

kemampuan mereka untuk belajar dan beradaptasi dengan lingkungannya. Selain itu, anak yang mengalami stunting juga berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan jangka panjang, seperti penyakit metabolik, obesitas, serta masalah kesehatan lainnya di masa depan (Kemenkes, 2020). Oleh karena itu, pencegahan stunting sangat penting untuk dilakukan sejak dini, terutama melalui pemenuhan gizi seimbang dan penyuluhan tentang pengasuhan yang positif bagi anak-anak. Upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan bergizi serta peningkatan pola asuh yang baik menjadi langkah penting untuk menurunkan angka stunting di Indonesia, khususnya di daerah-daerah yang rawan kekurangan gizi.

Dalam rangka mencegah stunting, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri (UIN) Malang melaksanakan sosialisasi tentang parenting dan stunting di Dusun Gunung Tumpuk, Desa Sidoluhur, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang baik dan pengasuhan yang tepat bagi anak-anak. Sosialisasi ini dibagi dalam dua sesi utama, yaitu kelas stunting dan kelas parenting. Dalam kelas stunting, para mahasiswa KKN memberikan pemahaman kepada peserta tentang jenis makanan yang sebaiknya diberikan pada anak, terutama yang dapat meningkatkan status gizi mereka, seperti ikan, telur, tempe, buah-buahan, dan sayuran yang kaya akan nutrisi penting.

Sosialisasi ini bertujuan agar masyarakat dapat mengaplikasikan pola makan sehat yang tidak memerlukan biaya besar dan tetap bergizi. Mahasiswa KKN juga memberikan contoh cara mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat yang bergizi. Salah satu aspek penting yang diajarkan adalah bahwa pencegahan stunting tidak harus menggunakan bahan pangan yang mahal, tetapi cukup dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah didapatkan dan memiliki kandungan gizi tinggi. Selain itu, para peserta juga diberikan pengetahuan tentang pentingnya pemeriksaan rutin di posyandu untuk memantau perkembangan anak dan memastikan mereka mendapatkan asupan gizi yang sesuai.



Gambar 1. Pemateri memaparkan materi sosialisasi parenting dan pencegahan stunting

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan kelas parenting, yang difokuskan pada pengasuhan anak dengan cara yang mendukung pertumbuhan psikologis dan emosional mereka. Materi yang diberikan mengacu pada konsep PARENT yang meliputi: (P) bermain untuk meningkatkan ketangguhan anak, (A) mengajarkan keaslian dengan

menerima sikap anak apa adanya, (R) reframing untuk memfokuskan anak pada hal-hal positif, (E) empati untuk mengembangkan rasa empati pada anak, (N) menghindari ultimatum untuk pola asuh yang demokratis, dan (T) menjalin hubungan yang nyaman dan aman antara orang tua dan anak. Penelitian oleh Pinderhughes et al (2021) menunjukkan bahwa pola asuh yang penuh perhatian dan kasih sayang dapat membantu anak berkembang secara emosional dan sosial. Oleh karena itu, pemberian edukasi tentang pengasuhan yang baik sangat penting untuk mendukung perkembangan anak secara keseluruhan.

Sebagai bagian dari kegiatan tersebut, mahasiswa KKN juga membagikan bingkisan makanan sehat yang berisi bahan pangan bergizi untuk anak-anak. Bingkisan ini diharapkan bisa menjadi contoh praktis bagi ibu-ibu untuk merencanakan menu sehat di rumah, serta untuk memotivasi mereka agar lebih aktif dalam memantau asupan gizi anak mereka. Melalui sosialisasi ini, mahasiswa KKN bertujuan untuk mengubah pola pikir masyarakat tentang pentingnya pemberian gizi yang baik dan pengasuhan yang positif dalam mencegah stunting. Mereka berharap dapat berkontribusi dalam mengurangi angka stunting di Dusun Gunung Tumpuk serta meningkatkan kualitas hidup anak-anak di wilayah tersebut.

Kegiatan ini juga sejalan dengan tujuan nasional untuk menurunkan prevalensi stunting dalam rangka mencapai Sustainable Development Goals (SDGs), terutama tujuan nomor 2, yaitu untuk mengakhiri kelaparan dan memastikan ketersediaan pangan yang bergizi bagi semua orang terutama anak-anak (UN, 2021). Diharapkan, melalui pemahaman yang lebih baik tentang gizi dan pengasuhan anak, masyarakat dapat lebih memperhatikan kebutuhan gizi anak-anak mereka dan berperan aktif dalam pencegahan stunting.



Gambar 2. KKM Kelompok 50 foto bersama Ibu dan Balita Dusun Gunung Tumpuk

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Dusun Gunung Tumpuk, Desa Sidoluhur, terkait pencegahan stunting melalui edukasi gizi. Stunting merupakan permasalahan kesehatan yang masih tinggi di Indonesia dan berdampak pada pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi gizi menjadi langkah strategis dalam menanggulangi masalah ini.

Melalui kegiatan edukasi yang melibatkan ibu hamil, ibu balita, dan kader posyandu, masyarakat mendapatkan pemahaman lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun (1000 HPK). Materi yang disampaikan meliputi pola makan sehat, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta pentingnya pemeriksaan rutin di posyandu. Selain itu, kegiatan ini juga mencakup edukasi parenting, yang menekankan pentingnya pola asuh positif dalam mendukung pertumbuhan anak.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi dan pola asuh yang baik dalam mencegah stunting. Melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang terjangkau serta pendampingan dari kader posyandu, diharapkan masyarakat dapat menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini sejalan dengan upaya nasional dalam menurunkan prevalensi stunting, mendukung target Sustainable Development Goals (SDGs), serta membantu menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

Daftar Pustaka

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Laporan Survei Status Gizi Indonesia 2022*. Jakarta: BKKBN.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Malang. (2023). *Laporan Status Gizi Masyarakat Kabupaten Malang*. Malang: Dinas Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2020). *Panduan Pencegahan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2021). *Data dan Fakta Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Pinderhughes, E. E., Hurley, S., & MacKenzie, M. J. (2021). *Parenting and Child Development: A Psychological Perspective*. New York: Academic Press.
- Rahmawati, R., & Yulianti, A. (2022). *Edukasi Gizi Berbasis Komunitas dalam Pencegahan Stunting di Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sulistyo, B., Wijayanti, D., & Rahayu, S. (2021). *Dampak Intervensi Gizi terhadap Pencegahan Stunting pada Balita di Indonesia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- United Nations (UN). (2021). *Sustainable Development Goals Report 2021*. New York: United Nations.
- United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2021). *Nutrition and Child Development: Preventing Stunting through Early Interventions*. Geneva: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Global Nutrition Report: Addressing Stunting and Malnutrition*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2021). *The Effects of Stunting on Child Growth and Development*. Geneva: WHO.