

ORIGINAL ARTICLE

Membangun Generasi Sehat Bebas Stunting: Peningkatan Pengetahuan dan Pemberian Edukasi Alternatif Makanan Bergizi Tinggi untuk Ibu Balita di Desa Gisik Cemandi

Faridah, Puji Hastuti*, Diyah Arini, Dwi Ernawati, Qori'ila Saida, Astrida Budiarti, Iis Fatimawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

*Corresponding Author: pujihastuti@stikeshangtuah-sby.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (June 13, 2024)

Revised (June 25, 2024)

Accepted (July 16, 2024)

Keywords

Edukasi gizi, makanan bergizi tinggi, pengetahuan ibu balita, intervensi pendidikan gizi.

ABSTRACT

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Gisik Cemandi, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo berjalan dengan baik dan lancar, dihadiri oleh 53 ibu balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang alternatif makanan bergizi tinggi melalui edukasi kesehatan. Para peserta, yang sebagian besar berpendidikan SMA (45%) dan berusia antara 20-25 tahun (47%), mengikuti edukasi yang dimulai tepat waktu dengan menggunakan media seperti powerpoint dan leaflet untuk memudahkan pemahaman. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan kuesioner untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari 60,2% menjadi 88,4% dalam pemahaman ibu balita tentang pentingnya gizi seimbang. Studi ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu balita tentang nutrisi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Program edukasi yang melibatkan demonstrasi praktis dalam penyusunan menu dan memasak makanan bergizi juga menunjukkan hasil positif, dengan peningkatan pengetahuan lebih signifikan dibandingkan metode teoretis. Direkomendasikan untuk meningkatkan frekuensi edukasi, memberikan edukasi dengan metode praktis dan interaktif yang melibatkan demonstrasi praktis dan, menggunakan media yang beragam seperti video tutorial, aplikasi mobile dan buku panduan.

Journal of Community Engagement in Health and Nursing is a peer-reviewed journal published by High School of Health Science Hang Tuah Surabaya, (STIKES Hang Tuah Surabaya).

Website: <https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JCEHN/>

E-mail: journal@stikeshangtuah-sby.ac.id

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Pendahuluan

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah standar usianya. Kondisi ini bukan hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan kognitif dan kemampuan belajarnya di masa depan. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih di atas 20%, meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkannya (Kemenkes, 2022; Kementerian PPN/ Bappenas, 2018b). Selain itu, ibu-ibu balita di daerah pedesaan sering kali memiliki pengetahuan yang terbatas tentang gizi yang tepat bagi anak-anak mereka, yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting di wilayah tersebut (Bappenas, 2018).

Prevalensi balita stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan, dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8% pada tahun 2018. Demikian pula, prevalensi baduta stunting mengalami penurunan dari 32,8% pada tahun 2013 menjadi 29,9% pada tahun 2018. Meskipun demikian, tantangan dalam percepatan penurunan stunting masih cukup

besar. Salah satu indikasi yang menunjukkan masih adanya tantangan tersebut adalah proporsi berat badan lahir rendah (BBLR) yang mengalami kenaikan tipis dari 5,7% pada tahun 2013 menjadi 6,2% pada tahun 2018. Selain itu, panjang badan lahir kurang dari 48 cm juga meningkat dari 20,2% pada 2013 menjadi 22,7% pada 2018. Data ini menunjukkan bahwa meskipun telah terjadi penurunan prevalensi stunting, upaya lebih lanjut masih sangat diperlukan untuk mengatasi berbagai faktor risiko yang berkontribusi terhadap stunting (Bappenas, 2018).

Salah satu cara untuk mempercepat penurunan stunting adalah dengan mengatasi masalah ibu hamil dan balita yang belum mendapatkan Program Makanan Tambahan (PMT). Saat ini, sekitar 74,8% ibu hamil dan 59% balita belum mendapatkan PMT yang memadai. Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi dan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang serta pemberian alternatif makanan bergizi tinggi, terutama di daerah-daerah dengan akses terbatas terhadap sumber daya pangan yang memadai (Kementerian PPN/ Bappenas, 2018b). Meskipun upaya pemerintah dan berbagai organisasi untuk mengurangi stunting sudah berjalan, masih ada tantangan besar dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang bagi balita di masyarakat pedesaan. Salah satu desa yang masih menghadapi masalah ini adalah Desa Gisik Cemandi. Tingkat pengetahuan ibu balita di desa ini tentang makanan bergizi dan cara penyajiannya yang benar masih rendah. Selain itu, akses terhadap alternatif makanan bergizi tinggi juga terbatas, yang menjadi kendala utama dalam upaya pencegahan stunting di daerah ini.

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan kejadian stunting pada anak di bawah dua tahun di Indonesia. Semakin rendah tingkat pendidikan ibu, semakin tinggi kemungkinan ibu memiliki anak yang mengalami stunting di bawah dua tahun (Laksono et al., 2022). Temuan ini mendukung perlunya peningkatan edukasi dan kesadaran tentang gizi di kalangan ibu-ibu balita di desa-desa, seperti Desa Gisik Cemandi, untuk secara efektif mengatasi dan mencegah stunting.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan yang komprehensif melalui peningkatan pengetahuan dan pemberian edukasi mengenai makanan bergizi tinggi bagi ibu-ibu balita di Desa Gisik Cemandi. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang praktis dan aplikatif mengenai pemilihan, pengolahan, dan penyajian makanan bergizi tinggi yang mudah diakses dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu balita dalam menyediakan asupan gizi yang tepat untuk anak-anak mereka, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada penurunan angka stunting di desa tersebut.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk edukasi tentang peningkatan pengetahuan dan pemberian edukasi alternatif makanan bergizi tinggi untuk ibu balita di Desa Gisik Cemandi, Kecamatan Sedati, Sidoarjo. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 4-5 Juni 2024. Pada tanggal 4 Juni 2024, kegiatan meliputi koordinasi dengan lahan dan pihak yang terkait. Sedangkan pada tanggal 5 Juni 2024, dilaksanakan kegiatan edukasi tentang peningkatan pengetahuan dan pemberian edukasi alternatif makanan bergizi tinggi untuk ibu balita. Edukasi diberikan pada pukul 09.00 WIB. Sebelum kegiatan edukasi dimulai, ibu-ibu balita diberikan kuesioner untuk pre-test dengan tujuan mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka. Setelah mengikuti edukasi, peserta diminta untuk mengisi lembar post-test guna menilai peningkatan pengetahuan setelah edukasi.

Alat ukur yang digunakan adalah instrumen yang dikembangkan penulis dari Kementerian Kesehatan RI tentang pencegahan dan Pedoman Pelaksanaan Intervensi

Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota.(Kemenkes RI, 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian PPN/ Bappenas, 2018a)

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Ibu-ibu balita sebagai sasaran edukasi hadir sesuai undangan yang diberikan, yaitu pada pukul 08.30, sehingga edukasi dapat dimulai tepat waktu pada pukul 09.00. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 53 ibu balita. Ibu balita yang mengikuti kegiatan edukasi sebagian besar berpendidikan SMA 45%, usia 20-25 tahun 47% dan seluruhnya ibu rumah tangga. Edukasi kesehatan yang diberikan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan pemberian edukasi tentang alternatif makanan bergizi tinggi. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi materi dalam bentuk powerpoint serta leaflet, yang dirancang untuk memudahkan pemahaman peserta mengenai informasi yang disampaikan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan masyarakat, khususnya ibu-ibu yang memiliki balita.

Tabel 1. Data Demografi Ibu balita

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
20-25	25	47,17
26-30	13	24,53
≥31	15	28,30
Pendidikan		
SD	4	7,56
SMP	0	0
SMA	45	45,00
PT	4	7,56
Pekerjaan		
IRT	53	100
Jumlah	53	100

Hasil dari pemberian kuesioner pengetahuan menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi kesehatan. Terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu-ibu balita tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana memilih serta menyajikan makanan bergizi tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu balita di Desa Gisik Cemandi Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo, sebagaimana pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbedaan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah edukasi Alternatif makanan bergizi tinggi bagi balita

Tingkat Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
Baik	60,2	88,4
Cukup	15,3	5,1
Kurang	24,5	6,5
Total	100	100

Pemberian edukasi mengenai alternatif makanan bergizi tinggi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. Sebelum mendapatkan edukasi, tingkat pengetahuan ibu balita tercatat sebesar 60,2%, dan setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 88,4%. Studi menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pola makan anak (Nuhan et al., 2023).

Edukasi gizi yang diberikan kepada ibu balita terbukti mampu meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya nutrisi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Supariasa, 2015), ibu yang mendapatkan informasi terkait makanan bergizi cenderung lebih mampu menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anaknya.

Program edukasi yang melibatkan demonstrasi praktis mengenai penyusunan menu dan cara memasak makanan bergizi juga menunjukkan hasil positif. Studi oleh (Utomo et al., 2019) menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti program edukasi dengan metode demonstrasi mengalami peningkatan pengetahuan yang lebih signifikan dibandingkan dengan yang hanya menerima informasi secara teoretis. Sebagai contoh, sebuah studi mengenai model "Tasty School" di Finlandia menunjukkan bahwa program ini sangat diterima oleh para guru dan mudah diintegrasikan ke dalam lingkungan sekolah. Hasilnya, pengetahuan dan praktik terkait pendidikan makanan dan pola makan di sekolah meningkat secara signifikan (Laitinen et al., 2023).

Demikian juga beberapa hasil penelitian lainnya yang berhubungan dengan edukasi tentang makanan dan gizi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kebiasaan makan sehat. Sebagai contoh, sebuah studi di Australia menemukan bahwa guru sekolah dasar bersedia memasukkan lebih banyak konten pendidikan tentang makanan dan gizi ke dalam pengajaran mereka, yang dapat berdampak positif pada pengetahuan ibu (et al., 2022). Intervensi pendidikan pangan dan gizi berbasis sekolah juga terbukti efektif dalam meningkatkan konsumsi pangan remaja. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa program-program ini secara signifikan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran di kalangan remaja (Medeiros et al., 2020). Memberikan edukasi tentang makanan bergizi tinggi kepada ibu balita dapat berdampak langsung pada gizi anak-anak mereka. Sebagai contoh, sebuah studi menemukan bahwa siswa pendidikan jasmani yang menerima edukasi gizi menunjukkan kebiasaan makan dan pengetahuan yang lebih baik, yang juga dapat menguntungkan balita (Popławska et al., 2018).



Gambar 1. Edukasi peningkatan pengetahuan dan pemberian edukasi alternatif makanan bergizi tinggi

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi alternatif makanan bergizi tinggi di Desa Gisik Cemandi, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo berjalan dengan baik dan lancar. Sebanyak 53 ibu balita hadir tepat waktu dan aktif mengikuti kegiatan. Para peserta yang sebagian besar berpendidikan SMA dan berusia 20-25 tahun menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang gizi setelah mendapatkan edukasi. Sebelum edukasi, tingkat pengetahuan ibu balita tercatat sebesar 60,2%, dan setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 88,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi yang melibatkan materi presentasi dan leaflet efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu balita tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana memilih serta menyajikan makanan bergizi tinggi.

Saran atau Rekomendasi

1. Peningkatan frekuensi edukasi melalui program edukasi serupa secara berkala untuk memperkuat dan memperbarui pengetahuan ibu-ibu balita mengenai gizi.
2. Metode praktis dan interaktif yang melibatkan demonstrasi praktis, kegiatan edukasi berikutnya sebaiknya lebih menekankan pada metode interaktif.
3. Penggunaan media yang beragam seperti video tutorial, aplikasi mobile tentang gizi, dan buku panduan dapat melengkapi materi presentasi dan leaflet.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya, Kepala Biro Pusat P3M, Bapak Lurah Gisik Cemandi Sidoarjo, seluruh warga, serta tim dosen dan mahasiswa yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Aydin, G., Margerison, C., Worsley, A., & Booth, A. (2022). Australian Teachers' Perceptions and Experiences of Food and Nutrition Education in Primary Schools: A Qualitative Study. *Australian Journal of Teacher Education*, 47(2), 61-75. <https://doi.org/10.14221/ajte.2022v47n2.5>
- Bappenas. (2018). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024. In *Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia* (Issue November, pp. 1-32). http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis_2018/Sesi_1_01_RakorStuntingTNP2K_Stranas_22Nov2018.pdf
- Kemenkes. (2022). Buku Saku Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. In *Kemenkes*.

- Kemenkes RI. (2022). *Kemenkes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting*. 1–52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1, 2.
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2018a). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting terintegrasi di Kabupaten/Kota. In *Rencana Aksi Nasional dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting* (Issue November). <https://www.bappenas.go.id>
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2018b). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018-2024. In *Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia* (Vol. 11, Issue 1).
- Laitinen, A. L., Antikainen, A., Mikkonen, S., Kähkönen, K., Talvia, S., Varjonen, S., Paavola, S., Karhunen, L., & Tilles-Tirkkonen, T. (2023). The ‘Tasty School’ model is feasible for food education in primary schools. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 36(1), 75–85. <https://doi.org/10.1111/jhn.13071>
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Amaliah, N., & Wisnuwardani, R. W. (2022). Stunting among children under two years in Indonesia: Does maternal education matter? *PLoS ONE*, 17(7 July), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271509>
- Medeiros, G., Azevedo, K., Garcia, D., Segundo, V. O., & Mata, Á. (2020). Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents : a systematic review . *J. Environ. Res. Public Health*, 1–19.
- Nuhan, M. V., Palalangan, D., S.Atok, Y., & R.Nenotek, C. (2023). The Influence of Balanced Nutrition Education on The Knowledge of Posyandu Cadres in Preventing Stunting. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(3), 398–404. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i3.art.p398-404>
- Popławska, H., Dmitruk, A., Kunicka, I., Debowska, A. J., & Hołub, W. (2018). Nutritional Habits and Knowledge About Food and Nutrition Among Physical Education Students Depending on their Level of Higher Education and Physical Activity. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25, 35–41.
- Supriasa, I. D. N. (2015). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga*. EGC.
- Utomo, N. N., Nugraheni, S. A., & Rahfiludin, Z. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Ibu dalam Pemberian Makan Balita Gizi Kurang (Studi Pada Ibu Balita Usia 12-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>

