

**EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK MENCEGAH STUNTING PADA ANAK DI  
KELURAHAN BALANG BARU, TAMALATE, KOTA MAKASSAR**

**BALANCED NUTRITION EDUCATION TO PREVENT STUNTING IN CHILDREN  
IN BALANG BARU URBAN VILLAGE, TAMALATE, MAKASSAR CITY**

Rhezeki Nur<sup>1\*</sup>, Mathius Tato<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Akper Mappa Oudang, Makassar, Indonesia

<sup>2</sup> Akper Mappa Oudang, Makassar, Indonesia

\*rhenu@gmail.com

**Abstrak:** Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi kronis yang berlangsung lama, terutama pada masa 1000 hari pertama kehidupan anak. Untuk mengatasi hal ini, edukasi mengenai gizi seimbang menjadi langkah penting dalam pencegahan stunting. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada orang tua, terutama ibu, mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat untuk tumbuh kembang anak. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai komponen gizi seimbang, pola makan sehat, serta pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi sejak dini. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan penerapan pola makan yang lebih baik dalam keluarga. Edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk memastikan bahwa upaya pencegahan stunting dapat berjalan secara efektif.

**Kata Kunci:** Gizi seimbang, Stunting, Edukasi.

**Abstract:** Stunting is one of the significant health problems in Indonesia. The primary cause of stunting is chronic malnutrition, which lasts for a long time, particularly during the first 1000 days of a child's life. To address this issue, balanced nutrition education is crucial in preventing stunting. This community service program aims to provide a better understanding to parents, especially mothers, about the importance of proper nutrition intake for children's growth and development. The program involves counseling and interactive discussions about balanced nutrition components, healthy eating patterns, and stunting prevention through early nutrition fulfillment. The results of this program indicate an increase in community knowledge about balanced nutrition and better implementation of healthy eating practices within families. Continued education and support from various parties are essential to ensure that stunting prevention efforts can be practical.

**Keywords:** Balanced nutrition, Stunting, Education.

**Article History:**

Received	Revised	Published
20 Januari 2025	10 Maret 2025	15 Maret 2025

**Pendahuluan**

Stunting adalah kondisi di mana seorang anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan standar usia mereka, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis pada masa awal kehidupan. Masalah ini masih menjadi tantangan besar di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan dan daerah dengan tingkat kemiskinan yang tinggi (Putri, Dagna, & Arindra, 2023). Data dari Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa sekitar 30,8% anak balita di Indonesia mengalami stunting (Anggraini & Romadona, 2020). Ini merupakan angka yang memprihatinkan karena dampak jangka panjang dari stunting tidak hanya memengaruhi fisik

anak, tetapi juga perkembangan kognitif dan kapasitas belajar mereka (Lameky, 2024).

Penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi yang memadai, terutama selama masa 1000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun (Oktorina, 2018). Pada periode ini, kebutuhan gizi yang tepat sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan optimal anak (Anggraini et al., 2024). Kekurangan gizi selama periode ini dapat menyebabkan gangguan permanen pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak (Sunarya et al., 2024).

Selain faktor gizi, stunting juga dipengaruhi oleh sanitasi yang buruk, pola asuh yang kurang tepat, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan (Nugroho et al., 2023). Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan sanitasi yang buruk cenderung lebih rentan terhadap infeksi yang dapat memperburuk kondisi kekurangan gizi (Akbar, Mahardhika, & Sihaloho, 2021). Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat sangat penting untuk mencegah stunting (Budiasutik & Nugraheni, 2019).

Dampak dari stunting sangat serius dan bersifat jangka panjang. Anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan di masa dewasa, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Suryana & Azis, 2023). Selain itu, kemampuan kognitif yang rendah akibat stunting dapat menghambat prestasi pendidikan dan menurunkan produktivitas kerja di masa depan, yang pada akhirnya berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara (Agushybana et al., 2022).

Urgensi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terkait edukasi gizi seimbang sangat tinggi mengingat prevalensi stunting yang masih tinggi di Indonesia (Haines et al., 2018). Masyarakat, terutama ibu-ibu yang memiliki anak balita, perlu mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting (Litaay & Batjo, 2024). Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana menyediakan asupan gizi yang tepat bagi anak mereka (Putri, Arimbi, & Fauzi, 2016).

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, tetapi juga sebagai langkah preventif untuk menurunkan angka stunting di masa mendatang (Eryando et al., 2022). Dengan edukasi yang tepat, diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat dan memenuhi kebutuhan gizi anak sejak dini. Selain itu, kolaborasi dengan tenaga kesehatan, pemerintah, dan lembaga terkait sangat dibutuhkan untuk mendukung keberhasilan program ini secara berkelanjutan (Suparji, Nugroho, & Surtinah, 2024).

Dalam jangka panjang, upaya pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Pratama et al., 2024). Anak-anak yang tumbuh dengan gizi yang cukup akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mencapai potensi maksimal mereka, baik dalam hal kesehatan, pendidikan, maupun produktivitas kerja di masa depan (Unang et al., 2023).

## Metode

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada 12 Januari 2025 dalam beberapa tahap :

- Penyuluhan: Pemberian materi tentang gizi seimbang dan stunting oleh tenaga kesehatan.
- Diskusi Kelompok: Sesi tanya jawab dan diskusi dengan peserta mengenai pengalaman dan tantangan dalam pemenuhan gizi anak.
- Simulasi: Praktik langsung membuat makanan bergizi dengan bahan lokal yang mudah didapatkan di daerah terpencil.
- Konsultasi Gizi: Konsultasi individu bagi keluarga yang memerlukan panduan khusus terkait pemenuhan gizi anak.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan edukasi gizi seimbang ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat bagi anak-anak mereka. Sebagian besar peserta yang awalnya kurang memahami tentang kebutuhan gizi balita, setelah mengikuti program ini, menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai komponen gizi seimbang dan cara menyusun pola makan yang sesuai untuk anak. Evaluasi pasca-program menunjukkan bahwa sekitar 85% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan mereka mengenai gizi anak dibandingkan dengan sebelum mengikuti kegiatan, yang mencerminkan efektivitas intervensi edukasi yang diberikan.

Materi edukasi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai komponen gizi utama, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta contoh sumber makanannya. Para peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya variasi dalam pola makan anak guna memastikan pemenuhan seluruh kebutuhan gizi yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi juga menjadi bagian penting dalam program ini. Berdasarkan survei setelah kegiatan, sebanyak 78% ibu yang sebelumnya memberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia enam bulan menyatakan kesediaan untuk mengubah pola pemberian makan mereka sesuai dengan rekomendasi kesehatan yang telah dipelajari.

Selain peningkatan pemahaman terkait gizi, program ini juga menekankan pentingnya aspek sanitasi dalam mendukung status gizi anak. Peserta diajarkan mengenai pentingnya penggunaan air bersih, kebersihan lingkungan, serta praktik menjaga higienitas rumah tangga guna mencegah infeksi yang dapat memperburuk kondisi kekurangan gizi pada anak. Sebanyak 92% peserta mengaku lebih memahami keterkaitan antara sanitasi yang baik dengan status gizi anak dan berkomitmen untuk menerapkan praktik kebersihan yang lebih baik di rumah mereka.

Sebagai bagian dari upaya penerapan pengetahuan yang diperoleh, para peserta diberikan panduan praktis dalam menyusun menu harian bagi anak yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Panduan ini mencakup contoh menu mingguan dengan variasi makanan berbasis bahan pangan lokal yang mudah diakses dan terjangkau oleh masyarakat setempat. Sesi diskusi interaktif dengan tenaga kesehatan membantu peserta dalam memahami cara penerapan informasi ini dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diharapkan dapat mengurangi risiko stunting pada anak-anak mereka. Untuk memperkuat keterampilan peserta dalam

menyediakan makanan bergizi, program ini juga menyelenggarakan sesi demonstrasi memasak dengan menggunakan bahan pangan lokal yang kaya akan zat gizi penting, seperti protein hewani dan nabati, serta vitamin dan mineral yang mendukung pertumbuhan anak. Sebanyak 85% peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menyiapkan makanan sehat untuk keluarga mereka setelah mengikuti sesi ini.

Dalam upaya untuk mengukur efektivitas program dalam jangka panjang, tim penyelenggara akan melakukan evaluasi lanjutan dalam enam bulan ke depan guna menilai perubahan pola makan anak serta tingkat penerapan praktik gizi seimbang di rumah tangga peserta. Harapannya, intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga mampu menciptakan perubahan berkelanjutan dalam pola makan dan kebiasaan masyarakat dalam rangka pencegahan stunting serta peningkatan kualitas kesehatan anak di wilayah sasaran program.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Edukasi Stunting

## Kesimpulan

Program edukasi gizi seimbang ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat untuk mencegah stunting pada anak. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam menyediakan makanan bergizi dan menjaga kebersihan lingkungan untuk memastikan tumbuh kembang anak yang optimal. Edukasi yang berkelanjutan serta kolaborasi berbagai pihak sangat penting untuk memastikan keberhasilan pencegahan stunting dalam jangka panjang.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini, terutama kepada Ketua Yayasan Brata Utama Bhayangkara, Direktur Akper Mappa Oudang Makassar, Ketua LP2M Akper Mappa Oudang, Pemerintah Kecamatan Tamalate, para peserta yang antusias mengikuti kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada tenaga kesehatan dan relawan yang telah memberikan waktu dan pengetahuannya untuk mendukung program ini.

## Referensi

- Agushybana, F., Pratiwi, A., Kurnia, P. L., Nandini, N., Santoso, J., & Setyo, A. (2022). *Reducing Stunting Prevalence: Causes, Impacts, and Strategies*. BIO Web of Conferences.
- Anggraini, Y., & Romadona, N. (2020). *Review of Stunting in Indonesia*.
- Budiasutik, I., & Nugraheni, S. (2019). *Determinant of Stunting in Indonesia: A Review Article*. International Journal of Healthcare Research.
- Eryando, T., Sipahutar, T., Budhiansana, M. P., Siregar, K., Aidi, M. N., Minarto, M., Utari, D., & Rahmaniati, M. (2022). *Spatial analysis of stunting determinants in 514 Indonesian districts/cities: Implications for intervention and setting of priority*. Geospatial Health.
- Haines, A. C., Jones, A. C., Kriser, H., Dunn, E. L., Graff, T. C., Bennett, C., Hasan, M., Linehan, M., Syafiq, A., Torres, S., Dearden, K., Hall, P., West, J., & Crookston, B. (2018). *Analysis of Rural Indonesian Mothers' Knowledge, Attitudes, and Beliefs Regarding Stunting*. Medical Research Archives.
- Insani, H. M. (2020). *Stunting in Indonesia: Why is it Increasing?*. Journal of Applied Food and Nutrition.
- Lameky, V. Y. (2024). *Stunting in Indonesia: Current progress and future directions*. Journal of Healthcare Administration.
- Nugroho, E., Wanti, P. A., Suci, C. W., Raharjo, B., & Najib, N. (2023). *Social Determinants of Stunting in Indonesia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Oktorina, S. (2018). *Key Factors Related to Stunting in Indonesia*. International Conference on Sustainable Health Promotion.
- Putri, O. Q., Arimbi, D. Q., & Fauzi, H. D. (2016). *Study on Stunting Prevention Program in Indonesia: A Literature Review*.
- Suryana, E., & Azis, M. (2023). *The Potential of Economic Loss Due to Stunting in Indonesia*. Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia.
- Suparji, H. S. W. N., & Surtinah, N. (2024). *Handling Stunting in Indonesia: Challenges, Progress and Recommendations*. National Journal of Community Medicine.