

Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting Dan Edukasi Gizi Keluarga Di Desa Bangun Rejo Tahun 2025

Asnita Sinaga¹, Dyanti SR Butarbutar², Nova Christiana Sianturi³, Astaria Br Ginting⁴, Dessy Ratna Sari⁵, Deby Chyntia Yun⁶

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan^{1,2,3,4,5,6}

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

stunting, nutrition education, mothers of under-five children, community empowerment, community service

Stunting is a chronic nutritional problem that affects physical growth, cognitive development, and the quality of human resources in the future. Limited maternal knowledge regarding stunting prevention and family nutrition management is one of the major risk factors contributing to stunting among children under five. This community service program aimed to improve mothers' knowledge of stunting prevention and family nutrition education in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province. The program employed a participatory-educative approach using a pre-test and post-test design involving 67 mothers of under-five children. The intervention included interactive counseling sessions, visual and digital educational media, practical simulations of preparing nutritious meals, and the empowerment of selected mothers as nutrition information agents. The results indicated a significant increase in participants' knowledge levels; prior to the intervention, 52.2% of participants were categorized as having low knowledge, while after the intervention, 67.2% were categorized as having good knowledge. In addition to improved knowledge, positive changes in attitudes and motivation were observed, particularly in implementing balanced nutrition practices and routine child health monitoring. These findings suggest that a participatory approach is effective in enhancing maternal nutrition literacy and can serve as a community-based intervention model to support stunting reduction programs at the village level.

E-mail: asnitasinaga61@gmail.com

©2026 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi isu prioritas dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi yang terjadi dalam jangka waktu lama, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi ini diukur berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) yang berada di bawah standar pertumbuhan anak sesuai kurva WHO (World Health Organization [WHO], 2021; WHO, 2023).

Stunting tidak hanya berdampak pada aspek fisik berupa pertumbuhan tinggi badan yang terhambat, tetapi juga memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas kerja, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa (Black et al., 2021; Martorell, 2020; Prentice et al., 2020). Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih rendah, prestasi akademik yang kurang optimal, serta daya tahan tubuh yang lebih lemah. Dalam konteks makro, tingginya prevalensi stunting dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia dan daya saing bangsa di masa depan.

Pemerintah Indonesia menjadikan percepatan penurunan stunting sebagai salah satu program prioritas nasional melalui intervensi spesifik dan sensitif yang melibatkan lintas sektor, termasuk sektor kesehatan, pendidikan, sosial, dan pemberdayaan masyarakat

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Upaya ini juga selaras dengan target Sustainable Development Goals (SDGs) dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat (United Nations, 2022). Berdasarkan laporan WHO, stunting merupakan indikator penting dalam menilai status kesehatan dan kesejahteraan suatu negara (WHO, 2020).

Penyebab stunting bersifat multifaktorial dan kompleks, meliputi asupan gizi yang tidak adekuat, penyakit infeksi berulang, pola asuh yang kurang tepat, sanitasi lingkungan yang buruk, serta kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah (Torlesse et al., 2020; Pratama et al., 2022). Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu mengenai gizi dan kesehatan anak juga menjadi faktor risiko yang signifikan (Sari et al., 2021; Yuniarti & Husna, 2023; Zulfiqar & Putra, 2021).

Dalam lingkup keluarga, ibu memiliki peran sentral dalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan anak. Ibu bertanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga, pengelolaan pola makan, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, serta pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak (Victoria et al., 2021). Status gizi ibu selama kehamilan juga berpengaruh terhadap panjang badan lahir dan risiko stunting pada anak (Lusiatun et al., 2020). Dengan demikian, tingkat pengetahuan ibu menjadi determinan penting dalam upaya pencegahan stunting.

Desa Bangun Rejo merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi dalam pengembangan program kesehatan masyarakat. Namun, berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan perangkat desa serta kader kesehatan, masih terdapat kebutuhan peningkatan edukasi terkait pencegahan stunting dan pengelolaan gizi keluarga. Beberapa ibu belum sepenuhnya memahami pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan, peran ASI eksklusif, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan anak melalui kegiatan posyandu. Selain itu, pola konsumsi makanan keluarga yang kurang bervariasi dan belum memenuhi prinsip gizi seimbang masih ditemukan, yang berpotensi memengaruhi kualitas pertumbuhan anak (Rahmawati, 2022; Zulkarnain & Rahayu, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang sistematis, partisipatif, dan berbasis kebutuhan masyarakat. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting dan edukasi gizi keluarga melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi yang mudah dipahami. Pendekatan pemberdayaan masyarakat diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan dalam keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi pencegahan stunting terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita di Desa Bangun Rejo. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam mendukung program percepatan penurunan stunting di tingkat desa serta menjadi model intervensi berbasis komunitas yang dapat direplikasi di wilayah lain.

2. METODE

Penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan stunting dan pengelolaan gizi keluarga. Metode penelitian disusun secara sistematis agar mampu mengukur dampak intervensi edukatif yang telah dilaksanakan.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental design, yaitu one group pre-test dan post-test design.

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i03.348>

Desain ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukatif terkait pencegahan stunting. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu:

1. **Pre-test** sebelum penyuluhan diberikan.
2. **Post-test** setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan.

Desain ini dipilih karena sesuai untuk menilai efektivitas intervensi edukatif dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 03 November - 07 November 2025, menyesuaikan dengan jadwal kegiatan Posyandu dan koordinasi bersama pemerintah desa serta pihak puskesmas.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu balita yang berdomisili di Desa Bangun Rejo.

Sampel penelitian berjumlah 67 ibu balita yang memenuhi kriteria berikut:

1. Berusia 20-40 tahun.
2. Memiliki anak balita.
3. Aktif mengikuti kegiatan Posyandu atau kelompok ibu di desa.
4. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Masyarakat yang menjadi sasaran dari pengabdian ini adalah siswa kelas XII SMK Dirgantara Riau. Pentingnya menjadi pemimpin yang berkarakter kuat dan cerdas sehingga diharapkan setelah lulus dari SMK Dirgantara Riau, dapat menambah pengetahuan siswa tentang bagaimana membangun kepemimpinan yang berkarakter dan siswa memiliki skill menjadi pemimpin yang berkarakter kuat dan cerdas.

Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel utama:

1. **Variabel Independen (X)**
Edukasi pencegahan stunting melalui pendekatan edukatif-partisipatif.
2. **Variabel Dependen (Y)**
Tingkat pengetahuan ibu balita mengenai:
 - o Gizi seimbang
 - o Dampak stunting
 - o ASI eksklusif dan MP-ASI
 - o Pola asuh dan sanitasi lingkungan

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

1. Pre-test dan Post-test
Menggunakan kuesioner pilihan ganda untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.
2. Observasi
Mengamati partisipasi aktif peserta selama kegiatan penyuluhan dan simulasi.
3. Kuesioner Kepuasan
Menggunakan skala Likert untuk menilai kepuasan peserta terhadap materi dan metode yang

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i03.348>

digunakan.

4. Dokumentasi
Foto, video, dan catatan lapangan sebagai data pendukung.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- Kuesioner pre-test dan post-test (± 20 soal pilihan ganda).
- Lembar observasi partisipasi peserta.
- Angket kepuasan peserta.

Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk memastikan keakuratan pengukuran.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode statistik sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif
Untuk mengetahui nilai rata-rata, persentase, dan distribusi tingkat pengetahuan peserta.
2. Uji Normalitas
Untuk mengetahui distribusi data pre-test dan post-test.
3. Uji Paired Sample t-Tes
Untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test.

Apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif non-parametrik.

Indikator Keberhasilan

Kegiatan dinyatakan efektif apabila:

- Terdapat peningkatan skor rata-rata post-test dibandingkan pre-test.
- Minimal 70% peserta mengalami peningkatan tingkat pengetahuan.
- Tingkat kepuasan peserta berada pada kategori baik ($\geq 75\%$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 03 November-07 November 2025 di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 67 ibu balita dengan rentang usia 20-40 tahun. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal ibu terkait pencegahan stunting dan pengelolaan gizi keluarga. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu (Pre-Test)

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	17	25,4%
Cukup	15	22,4%
Kurang	35	52,2%
Total	67	100%

Data tersebut menunjukkan bahwa 52,2% ibu masih berada pada kategori pengetahuan kurang, sehingga diperlukan intervensi edukasi yang sistematis dan partisipatif.

Selanjutnya, kegiatan edukasi dilaksanakan selama dua hari melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang meliputi penyuluhan interaktif, penggunaan media visual dan digital, simulasi praktik sederhana, serta pemberdayaan ibu sebagai agen informasi gizi. Peserta terlihat aktif dalam diskusi kelompok, tanya jawab, serta praktik pembuatan menu sehat berbasis bahan lokal.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu (Post-Test)

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	45	67,2%
Cukup	15	22,4%
Kurang	7	10,4%
Total	67	100%

Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik, dari 25,4% menjadi 67,2%. Sementara itu, kategori pengetahuan kurang menurun dari 52,2% menjadi 10,4%. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar $\pm 30-35\%$ dibandingkan sebelum intervensi.

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi perubahan sikap dan kesadaran peserta, antara lain:

- Meningkatnya komitmen menyediakan makanan bergizi untuk balita.
- Penerapan kebersihan pangan dan sanitasi rumah tangga.
- Kesadaran untuk mengikuti imunisasi dan pemantauan pertumbuhan balita secara rutin di Posyandu.

Kegiatan ini juga menghasilkan produk edukasi berupa leaflet, poster, dan video pendek yang dapat digunakan sebagai media berkelanjutan oleh kader Posyandu dan sekolah. Beberapa ibu ditunjuk sebagai "Duta Gizi Desa Bangun Rejo" untuk memperkuat penyebaran informasi secara mandiri di lingkungan masyarakat.

Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan penuh dari pemerintah desa, puskesmas, serta tokoh masyarakat. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa metode partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan dan efektivitas pembelajaran.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukatif-partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan stunting. Peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik mengindikasikan bahwa metode penyuluhan interaktif yang dikombinasikan dengan media visual dan praktik langsung mampu memperkuat pemahaman peserta.

Temuan ini sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan. Pendekatan partisipatif yang melibatkan diskusi, simulasi, dan praktik langsung terbukti meningkatkan retensi informasi dibandingkan metode ceramah satu arah.

Pemberdayaan ibu sebagai agen informasi gizi juga merupakan strategi yang efektif dalam memperluas dampak intervensi. Dengan adanya "Duta Gizi Desa", informasi mengenai pencegahan stunting dapat terus disebarluaskan meskipun kegiatan utama telah selesai.

Model ini mendukung pendekatan berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Penurunan persentase kategori pengetahuan kurang dari 52,2% menjadi 10,4% menunjukkan bahwa literasi gizi masyarakat dapat ditingkatkan dalam waktu relatif singkat apabila intervensi dilakukan secara terstruktur dan sesuai kebutuhan lokal. Namun demikian, perubahan perilaku jangka panjang tetap memerlukan pendampingan dan monitoring secara berkala.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis pemberdayaan masyarakat merupakan strategi yang efektif dalam mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat desa. Pendekatan ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik masyarakat yang serupa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang peningkatan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting dan edukasi gizi keluarga di Desa Bangun Rejo Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukatif-partisipatif yang dilaksanakan secara terstruktur dan melibatkan 67 ibu balita terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Sebelum kegiatan, mayoritas peserta (52,2%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, namun setelah diberikan penyuluhan interaktif, media edukasi visual dan digital, serta simulasi praktik, terjadi peningkatan signifikan dengan 67,2% ibu berada pada kategori pengetahuan baik. Selain peningkatan pengetahuan, terlihat pula perubahan sikap dan motivasi ibu dalam menerapkan praktik gizi seimbang, menjaga kebersihan pangan dan lingkungan, serta aktif mengikuti pemantauan pertumbuhan dan imunisasi balita. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh keterlibatan aktif pemerintah desa, puskesmas, kader posyandu, dan tokoh masyarakat, sehingga program ini berpotensi menjadi model intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan dalam mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., ... & Uauy, R. (2021). *Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries*. *The Lancet*, 397(10282), 1510–1526.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lusiatun., Kismiasih Adethia., & Asnita Sinaga. (2020). Pengaruh Status Gizi Ibu Hamil dan Status Sosial Ekonomi Terhadap Panjang Badan Lahir Bayi dan Kejadian Stunting di Kabupaten Langkat Sumatera Utara. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* Vol. 11 No. 1 Juli 2020. ISSN: 2086-3454
- Martorell, R. (2020). *Nutrition and child growth*. *Advances in Nutrition*, 11(5), 1132–1140.
- Pratama, A., Suryawan, D., & Putri, N. R. (2022). Socioeconomic determinants of stunting in Indonesia: Evidence from population-based data. *BMC Public Health*, 22(1), Article 234.
- Prentice, A. M., Ward, K. A., Goldberg, G. R., Jarjou, L. M., Fulford, A. J., & Prentice, A. (2020). Early-life nutrition and growth: Harms, benefits, and long-term outcomes. *Nutrition Reviews*, 78(5), 345–358.
- Rahmawati, N. (2022). *Hubungan status sosial ekonomi keluarga dengan kejadian stunting pada balita di Jawa Timur*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 210–218.
- Sari, D. P., Wijaya, D., & Haryati, A. (2021). Maternal knowledge and child feeding practices in relation to stunting outcomes. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 112–120.

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i03.348>

- Torlesse, H., Cronin, A. A., & Sebayang, S. K. (2020). Determinants of stunting in Indonesian children: Evidence from national survey data. *BMC Public Health*, 20(1), Article 174.
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: UNICEF.
- UNICEF. (2023). *Child Nutrition Report 2023*. New York: UNICEF.
- United Nations. (2022). *Sustainable Development Goals Report 2022*. New York: United Nations.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Rollins, N. C. (2021). *Breastfeeding and complementary feeding practices: Global evidence and recommendations*. *Pediatric Clinics of North America*, 68(6), 1261–1277.
- World Bank. (2020). *Indonesia: Investing in nutrition for better development outcomes*. Washington, DC: World Bank Group.
- World Health Organization. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank joint child malnutrition estimates*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Child Growth Standards*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Malnutrition fact sheet*. Geneva: WHO.
- Yuniarti, R., & Husna, F. (2023). Pengaruh pengetahuan ibu tentang gizi terhadap kejadian stunting di Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 45–53.
- Zulfiqar, A., & Putra, R. F. (2021). Hubungan pendidikan orang tua dan status ekonomi terhadap stunting di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(4), 289–298.
- Zulkarnain, H., & Rahayu, S. (2022). Faktor risiko stunting pada balita: Analisis kasus di wilayah pedesaan. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 10(3), 150–159.