

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI IBU DALAM PENCEGAHAN STUNTING UNTUK MEWUJUDKAN GENERASI HEBAT MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DI DESA GUNUNGSARI, KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2025

Irma Muylani¹, Rika Rahayu², Putri Adinda Lestari³, Risma Anjani Pratiwi⁴, Intan Permatasari⁵, Sifanni Tri Rahmania⁶, Arinda Nikita Yusuf⁷

irmamulyani1993@gmail.com¹, rikarahayuu39@gmail.com²,
putriadinda26072003@gmail.com³, rismaanjanipratiwi@gmail.com⁴, ip048210@gmail.com⁵,
frahmania677@gmail.com⁶, arindanikita20@gmail.com⁷

Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Latar Belakang : Masalah gizi yang ada di Indonesia masih ditandai oleh tingginya angka stunting yang berpengaruh pada pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif anak-anak. Di Desa Gunungsari, Kabupaten Cianjur, tercatat pada tahun 2025 ada 29 balita yang mengalami stunting, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman keluarga tentang pola makan yang seimbang dan signifikansinya dalam periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Tujuan : Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu hamil, ibu yang memiliki anak di bawah dua tahun (baduta), serta pasangan usia subur (PUS) mengenai pencegahan stunting melalui edukasi pola makan yang seimbang. Metode : Intervensi dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dengan menerapkan metode ceramah interaktif, penggunaan leaflet, dan permainan edukatif "Isi Piringku" bagi 21 responden di Kampung Cibodas. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan. Hasil : Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden yang signifikan dari kategori Baik (78,92%) sebelum tes menjadi kategori Sangat Baik (91,14%) setelah tes. Responden mulai menyadari pentingnya asupan protein hewani, pemberian ASI eksklusif, serta pengawasan perkembangan anak di Posyandu. Meski begitu, masalah ekonomi dan tingkat pendidikan masih menjadi halangan dalam menerapkan praktik gizi sehari-hari. Kesimpulan : Penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat, namun diperlukan pendidikan yang berkelanjutan dan pendampingan praktis yang berbasis pada bahan pangan lokal untuk memastikan adanya perubahan perilaku yang konsisten dalam pencegahan stunting.

Kata Kunci : Stunting, Gizi Seimbang, 1000 HPK, Ibu Dan Anak, Penyuluhan Kesehatan.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah dalam perkembangan fisik pada anak kecil yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu lama, yang dapat dimulai sejak kehamilan hingga mereka berusia 24 bulan. Ciri-ciri yang biasa terlihat adalah berkurangnya laju pertumbuhan pada anak, terutama balita. Stunting berdampak tidak hanya pada pertumbuhan fisik tetapi juga mempengaruhi aspek lain seperti perkembangan mental, kognitif, dan intelektual anak. Anak yang telah terdiagnosis stunting sejak masa balita biasanya akan mendapatkan kesulitan dalam perbaikan, sehingga kondisi ini cenderung berlanjut hingga mereka menjadi dewasa. Bahkan, ketika anak tersebut memiliki keturunan di masa mendatang, ada kemungkinan besar bahwa bayi yang dilahirkannya juga akan berisiko mengalami berat badan lahir rendah.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, stunting didefinisikan sebagai keadaan di mana tinggi badan individu lebih rendah dibandingkan tinggi badan rata-rata orang seusianya. Pada dasarnya, beberapa faktor penyebab stunting meliputi kurangnya asupan nutrisi yang diterima oleh tubuh sejak dalam kandungan serta setelah lahir, akses yang tidak memadai terhadap layanan kesehatan, dan kurangnya ketersediaan air bersih dan sanitasi. Akibat dari penyebab malnutrisi pada balita ini dapat mengganggu pertumbuhan

fisik, meningkatkan rasa sakit, menghambat perkembangan mental, dan bahkan berpotensi menyebabkan kematian. Balita yang mengalami masalah gizi stunting berisiko untuk memiliki kemampuan intelektual yang lebih rendah, menjadi kurang produktif, serta mungkin mengembangkan penyakit degeneratif di masa depan.

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan prevalensi stunting global pada anak di bawah 5 tahun mencapai 22,3% atau sekitar 148,1 juta balita pada tahun 2022. Angka ini menandakan stunting sebagai masalah kesehatan masyarakat serius karena melebihi ambang batas 20% yang ditetapkan. Di Indonesia, prevalensi tahun 2023 tercatat 21,5%.

Stunting telah menjadi salah satu masalah yang paling banyak diperhatikan karena efeknya yang berjangka panjang dan sulit untuk diperbaiki. Ujianti dan rekan-rekannya (2024) dalam karya mereka yang berjudul *Memutus Rantai Stunting* mengungkapkan bahwa stunting merupakan keadaan gagal tumbuh pada anak-anak balita akibat kekurangan nutrisi secara terus-menerus sejak masa kehamilan sampai dua tahun. Keadaan ini tidak hanya berpengaruh pada tinggi badan yang kurang ideal, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas di masa depan, serta meningkatkan kemungkinan penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Konsekuensi ini menjadikan stunting sebagai ancaman serius terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia.

Di Desa Gunungsari, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur, masalah stunting masih menjadi perhatian penting. Pada tahun 2025, terdapat 29 balita stunting yang tersebar di beberapa RW. Tingginya angka tersebut dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan keluarga mengenai pola makan seimbang, minimnya pemahaman tentang pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), rendahnya konsumsi protein hewani, praktik pemberian MP-ASI yang tidak tepat, serta terbatasnya stimulasi psikososial. Penelitian Rahmawati & Agustin (2020) menunjukkan bahwa sanitasi yang buruk dan minimnya stimulasi perkembangan anak berkaitan erat dengan meningkatnya risiko stunting.

Melihat permasalahan tersebut, Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini berfokus pada peningkatan pemahaman gizi bagi ibu hamil, ibu yang memiliki anak baduta, dan pasangan usia subur (PUS). Ketiga kelompok ini dipilih karena mereka memiliki peran penting dalam penentuan pola makan, kesehatan reproduksi, dan pengasuhan anak pada periode krusial. Edukasi diberikan untuk memperkuat pengetahuan mereka tentang gizi seimbang, kebutuhan nutrisi selama kehamilan, pentingnya pemberian protein hewani, serta prinsip pemberian MP-ASI yang sesuai rekomendasi.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui edukasi kesehatan berupa Penyuluhan Kesehatan dengan tema “Cegah Stunting, Anak Sehat Generasi Hebat” yang dilaksanakan di Desa Gunungsari, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur. Kegiatan ini menyoroti keluarga yang memiliki balita, mengingat pada tahun 2025 terdapat 29 anak mengalami stunting yang tersebar di beberapa RW di wilayah tersebut (Profil Desa Gunungsari, Kecamatan Ciranjang, 2025).

Materi penyuluhan yang diberikan meliputi:

1. Pengertian stunting
2. Penyebab stunting
3. Ciri-ciri stunting
4. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stunting
5. Dampak stunting
6. Upaya pencegahan stunting

Penyuluhan berlangsung selama ± 80 menit dengan menggunakan media kuisioner, ceramah, leaflet, dan permainan edukatif. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai stunting dan gizi seimbang. Setelah itu dilakukan ice breaking untuk menciptakan suasana yang interaktif, santai, dan meningkatkan motivasi peserta agar lebih aktif selama penyuluhan.

Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif dengan contoh dan ilustrasi yang mudah dipahami, diikuti dengan game edukatif untuk menguji pemahaman peserta secara praktis. Game dilakukan dua kali: pertama setelah ceramah untuk mengulang materi, dan kedua setelah post-test untuk memperkuat retensi dan motivasi peserta dalam menerapkan konsep gizi seimbang.

Setelah penyuluhan, peserta diberikan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman mereka mengenai gizi seimbang, stunting, dan praktik pencegahan yang dapat dilakukan di rumah. Hasil post-test ini digunakan untuk meninjau kembali materi yang diberikan, memberikan klarifikasi jika ada peserta yang belum memahami, serta memotivasi keluarga untuk menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah penyuluhan ini, kami memberikan Post Test kepada keluarga yang memiliki balita tersebut dan me review materi.

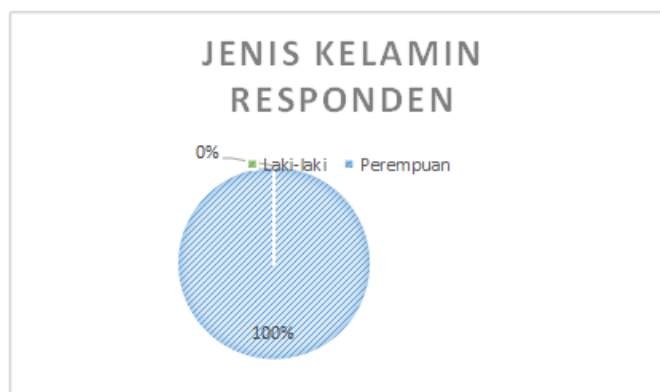
HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi Penelitian ini Adalah Wanita usia subur (WUS), Ibu hamil, Ibu menyusui, Ibu dengan anak kurang dari dua tahun.

Profil Responden

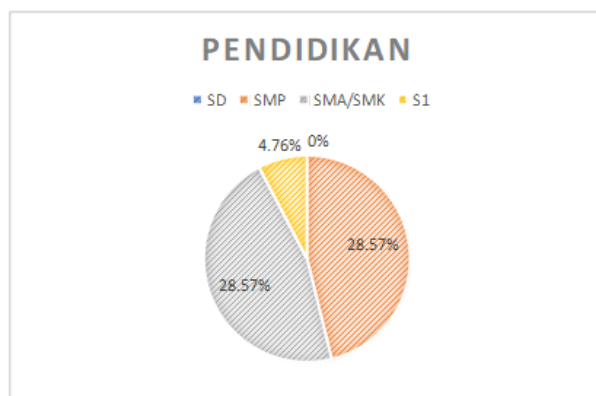
Tabel 1 Profil Responden

Kriteria	Sub Kriteria	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	0%
	Perempuan	21	100%
Pendidikan	Tidak Sekolah	0	0%
	SD	6	28,57%
	SMP	6	28,57%
	SMA/SMK	8	38,10%
	S1	1	4,76%
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	20	95,24%
	Pedagang	1	4,76%



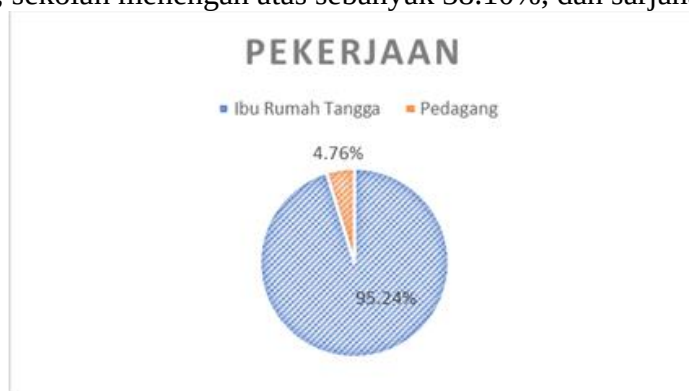
Grafik 1 Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 0% dan responden Perempuan sebanyak 100%.



Grafik 2 Pendidikan Responden

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa pendidikan responden yang tidak sekolah sebanyak 0%, sekolah dasar sebanyak 28.57%, sekolah menengah pertama sebanyak 28.57%, sekolah menengah atas sebanyak 38.10%, dan sarjana sebanyak 4.76%.

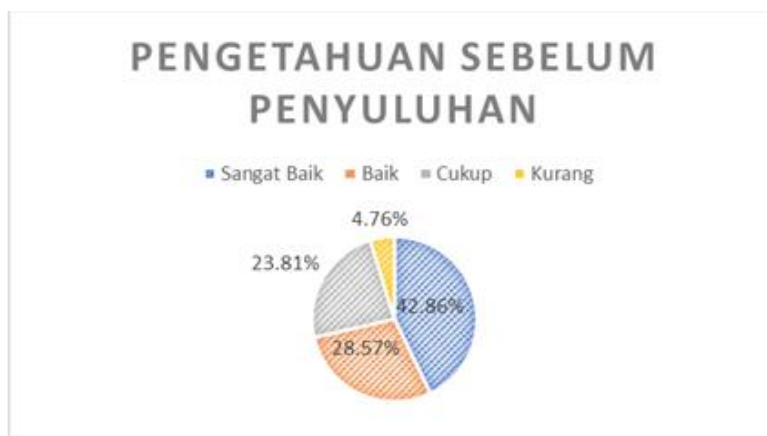


Grafik 3 Pekerjaan Responden

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa jenis pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sebanyak 95.24% dan pedagang sebanyak 4.76%.

Tabel 2 Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

No	Keterangan	n	%
1.	Sangat Baik	9	42.86%
1.	Baik	6	28.57%
2.	Cukup	5	23.81%
3.	Kurang	1	4.76%
Total		21	100%



Grafik 4 Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Berdasarkan grafik pengetahuan responden yang memiliki pengetahuan sebelum penyuluhan dengan kategori sangat baik sebanyak 42.86%, dengan kategori baik sebanyak 28.57%, dengan kategori cukup sebanyak 23.81%, dan dengan kategori kurang sebanyak 4.76%.

Tabel 3 Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

No	Keterangan	n	%
1.	Sangat Baik	17	80.95%
1.	Baik	1	4.76%
2.	Cukup	2	9.52%
3.	Kurang	1	4.76%
Total		21	100%



Grafik 5 Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan grafik pengetahuan responden yang memiliki pengetahuan sebelum penyuluhan dengan kategori sangat baik sebanyak 80.95%, dengan kategori baik sebanyak 4.76%, dengan kategori cukup sebanyak 9.52%, dan dengan kategori kurang sebanyak 4.76%.

Pembahasan

1. Peningkatan Pemahaman Terkait Pencegahan Stunting

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman responden terkait pencegahan stunting. Sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan responden secara umum berada pada kategori baik (78,92%), sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi sangat baik (91,14%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman ibu mengenai stunting, terutama terkait pentingnya gizi, periode emas pertumbuhan, dan pemantauan tumbuh kembang anak.

Namun demikian, meskipun terjadi peningkatan, masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang, yang mengindikasikan bahwa pemahaman belum sepenuhnya merata.

2. Profil Responden

Seluruh responden merupakan perempuan (100%) dengan mayoritas berstatus sebagai ibu rumah tangga (95,24%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berada pada tingkat pendidikan dasar hingga menengah (SD–SMA), sedangkan responden dengan pendidikan tinggi sangat sedikit (4,76%). Kondisi ini menjadi salah satu faktor penghambat dalam penerimaan dan pemahaman informasi kesehatan, karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan memahami materi penyuluhan secara mendalam.

3. Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa meskipun sebagian responden telah memiliki pengetahuan yang baik dan sangat baik, masih terdapat responden dengan kategori cukup (23,81%) dan kurang (4,76%). Beberapa topik yang masih kurang dipahami antara lain

hubungan anemia dengan status gizi ibu dan dampaknya terhadap bayi, serta pemahaman komposisi zat gizi seimbang untuk anak balita. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, pemahaman responden masih bersifat umum dan belum spesifik pada aspek pencegahan stunting secara komprehensif.

4. Hasil Penyuluhan dan Perubahan Pemahaman

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan sangat baik, yaitu dari 42,86% menjadi 80,95%. Hampir seluruh responden menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai stunting, gizi seimbang, ASI eksklusif, serta pentingnya posyandu. Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan kategori cukup dan kurang, yang menunjukkan bahwa perubahan pemahaman belum sepenuhnya diikuti oleh seluruh responden secara optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema "Cegah Stunting: Anak Sehat Generasi Hebat" di Desa Gunungsari telah terbukti berhasil meningkatkan pemahaman gizi masyarakat, terlihat dari peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden dari kategori Baik (78,92%) menjadi Sangat Baik (91,14%). Responden yang semuanya perempuan dan mayoritas adalah ibu rumah tangga kini memiliki pengetahuan yang lebih lengkap tentang apa itu stunting, pentingnya 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), prinsip gizi seimbang "Isi Piringku", serta keharusan untuk melakukan pemantauan rutin di posyandu. Walaupun ada peningkatan pengetahuan yang signifikan, kegiatan ini juga menemukan bahwa tingkat pendidikan dan kondisi ekonomi masih menjadi penghambat dalam memahami materi serta menerapkan pola makan sehat secara teratur di lingkungan keluarga.

Disamping masalah ekonomi, tantangan sosial seperti kurangnya dukungan dari anggota keluarga lainnya dan pengaruh kebiasaan masyarakat di sekitar juga menjadi hambatan dalam mengubah perilaku masyarakat secara berkelanjutan. Selama pelaksanaan kegiatan, tim penyuluh juga mengalami kendala teknis yang berupa perhatian ibu yang terpecah karena membawa anak yang aktif serta adanya kesibukan masyarakat di bulan Desember yang mempengaruhi tingkat kehadiran. Sebagai langkah lanjutan, laporan ini menyarankan perlunya pendidikan yang berkelanjutan yang tidak hanya bersifat teori tetapi juga praktik melalui demonstrasi memasak menu gizi seimbang dengan menggunakan bahan lokal. Dengan dukungan intensif dari kader posyandu dan kolaborasi antar sektor, diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat berubah menjadi tindakan nyata untuk menurunkan angka stunting di Desa Gunungsari secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriaana, K., Kadir, L., Sulistiawati, D., Harjatmo, T. P., Toruntju, S. A., Nurinda, E., Syahputra, G., Dewi, D. P., Nafratilova, L., Nabuasa, C. D., Aini, Donny K. M., Helfi Nolia R., & Hanifah, L. (2025). Mengenal stunting lebih dekat. Eureka Media Aksara.
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting pada anak balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6.
- Hitman, R., dkk. Penyuluhan pencegahan stunting pada anak (Stunting prevention expansion in children). *Community Development Journal*, vol. 2, no. 3, pp. 624–628, 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Isi Piringku: Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024: Prevalensi stunting nasional turun ke 19,8%*.
- Khoirun Ni'mah, & Nadhiroh, S. R. (2015). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 13–19.
- Rahmawati, D. & Agustin, L. (2020) 'Psychosocial Stimulation in Stunting and Non-Stunting

- Firms', The 7th International Conference on Public Health, pp. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.26911/the7thicph-FP.03.33>
- Rahmawati, D., & Agustin, L. (2020). Psychosocial stimulation in stunting and non-stunting firms. The 7th International Conference on Public Health, 199–203. <https://doi.org/10.26911/the7thicph-FP.03.33>
- Rahmawati, Y., dkk. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting di wilayah pedesaan Indonesia. *Journal of Holistic and Alternative Medicine*, 10(2).
- Ridhani, F. D., Pritasari, & Anggraeni, D. R. (2021). "Isi Piringku Dietary Meal Proportion Estimator Applications using SeeFood Image Segmentation". *Sanitas: Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan*, 12(2).
- Ujianti, I., Sumardi, L. S. R. (2024). Memutus rantai stunting: Pendekatan terpadu stunting dan kemiskinan. *Widina Media Utama*.
- World Health Organization (WHO). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health for the SDGs, including health-related Sustainable Development Goals*. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. (2015). *Stunting in a nutshell*. World Health Organization.