

PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK USIA DINI MELALUI EDUKASI GIZI DAN PENDAMPINGAN ORANG TUA

Teguh Santosa¹, Rendra Agung Prabowo², Wisnu Mahardika³, Rika Yuni Ambarsari⁴,
Luncana Faridhoh Sasmito⁵, Nico Ponco⁶

¹PASCASARJANA PENJAS, ^{2,3,6}PKO, ^{4,5}PGSD

⁵luncana.sasmito@lecture.utp.ac.id

Abstract

Stunting remains a major nutritional problem for young children in Indonesia, including in rural areas where this community service activity is taking place. The Zielzielorientierte Projektplanung (ZOPP) approach was used, actively involving Islamic Early Childhood Education/Kindergarten teachers from NURUL IMAN, posyandu cadres from KARANGAYAR, and parents in problem identification, planning, implementation, reflection, and evaluation. To achieve this goal, pre-tests and post-tests of nutritional knowledge were conducted, children's weight and height were monitored, and direct feeding practices at home were observed. The results of the activity showed a significant increase in parental understanding, from 58% to 89%, and a change in behaviour by 79% of parents in implementing a balanced menu every day. Additionally, 40% of children experienced weight gain and 63% of children experienced height gain during the accompaniment period. Additionally, this program encourages good cooperation between teachers, parents, and health workers in tracking children's development. In conclusion, this community service activity successfully increased parents' literacy on food nutrition and had a positive impact on the development of early childhood as a preventive measure to reduce the risk of stunting. By adapting it to local needs and cross-sectoral support, this program should be replicated in other regions.

Keywords: *stunting, early childhood nutrition, nutrition literacy, community empowerment, ZOPP.*

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah gizi utama bagi anak usia dini di Indonesia, termasuk di daerah pedesaan di mana kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan. Pendekatan Zielzielorientierte Projektplanung (ZOPP) digunakan, yang melibatkan guru PAUD/TK Islam NURUL IMAN, kader posyandu KARANGAYAR, dan orang tua secara aktif dalam menemukan masalah, merencanakan, melaksanakan, berpikir, dan menilai. Untuk mencapai tujuan ini, pre-test dan post-test pengetahuan gizi dilakukan, berat badan dan tinggi badan anak dipantau, dan praktik pemberian makan langsung di rumah diamati. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman orang tua, yaitu dari 58% menjadi 89%, dan perubahan perilaku oleh 79% orang tua dalam menerapkan menu seimbang setiap hari. Selain itu, 40% anak mengalami peningkatan berat badan dan 63% anak mengalami peningkatan tinggi badan selama periode pendampingan. Selain itu, program ini mendorong kerja sama yang baik antara guru, orang tua, dan kader kesehatan dalam melacak perkembangan anak. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan literasi orang tua tentang gizi makanan dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak usia dini sebagai cara pencegahan untuk mengurangi risiko stunting. Dengan menyesuaikannya dengan kebutuhan lokal dan dukungan lintas sektor, program ini harus direplikasi di wilayah lain.

Kata kunci: *stunting, gizi anak usia dini, literasi gizi, pemberdayaan masyarakat, ZOPP.*

Submitted: 2025-11-12

Revised: 2025-11-19

Accepted: 2025-11-26

Pendahuluan

Stunting adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius, dan membutuhkan perhatian khusus karena efeknya dapat bertahan lama dan memengaruhi generasi mendatang. Kekurangan gizi kronis menyebabkan *stunting*, terutama selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari kehamilan hingga dua tahun. Kondisi ini menyebabkan anak memiliki tinggi badan lebih rendah dibandingkan anak seusianya dan seringkali disertai dengan masalah dalam perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional. Stunting di Indonesia masih cukup tinggi, meskipun banyak upaya pencegahan telah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa

pendampingan, edukasi, dan peningkatan kesadaran publik tentang pola makan sehat, gizi seimbang, dan kesehatan anak sangat penting dan harus dilakukan secara teratur.

Di lingkungan PAUD ISLAM NURUL IMAN, karanganyar tempat kegiatan pengabdian masyarakat ini, masih ada berbagai masalah yang berkaitan dengan pola asuh dan pola makan yang tidak sehat. Orang tua sebagian besar tidak tahu apa yang dibutuhkan anak setiap hari, bagaimana memberikan makanan sesuai umur, dan pentingnya melacak pertumbuhan secara teratur. Selain itu, makanan instan dan minuman manis masih dikonsumsi secara signifikan karena dianggap praktis dan disukai anak-anak. Orang tua mungkin tidak tahu bagaimana membuat menu yang seimbang, sehingga mereka makan sembarangan tanpa memperhatikan nutrisi. Faktor ekonomi dan kekurangan informasi juga memengaruhi cara orang tua memberikan makanan kepada anak mereka, sehingga mereka tidak memenuhi semua kebutuhan nutrisi mereka.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, sebagian anak belum mendapatkan asupan gizi yang cukup. Ini terlihat dari jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Banyak balita masih makan makanan seadanya dengan variasi yang sangat terbatas. Selain itu, sarapan yang tidak teratur menyebabkan anak kekurangan energi, yang menghambat aktivitas sehari-hari mereka seperti belajar dan bermain. Kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan anak mengalami stunting, berat badan kurang, dan gangguan perkembangan lainnya dalam jangka panjang.

Dibutuhkan upaya yang sistematis dan terorganisir untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang pencegahan *stunting* dan pentingnya pemenuhan gizi anak usia dini karena banyak orang tua tidak memahami standar pertumbuhan anak berdasarkan kurva WHO, yang menghalangi mereka untuk mengidentifikasi tanda-tanda masalah gizi sejak dini. Agar orang tua dapat menerapkan pengetahuan yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari, hal yang sangat penting untuk dilakukan adalah memberikan pendidikan gizi, mengadakan demonstrasi tentang cara membuat makanan yang sehat, dan mendampingi praktik makan mereka. Diharapkan program pengabdian masyarakat ini dapat memberikan pemahaman yang luas tentang masalah stunting dan mendorong kebiasaan baru yang lebih sehat dalam keluarga. Ini akan membantu menekan risiko stunting secepat mungkin.

Stunting masih merupakan masalah yang signifikan di Indonesia. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 menunjukkan bahwa tingkat stunting nasional turun menjadi 19,8% dari 21,5% pada tahun sebelumnya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia+2Badan Kebijakan Kesehatan+2 Meskipun ada kemajuan, angka-angka ini masih jauh dari target penurunan stunting nasional yang ditetapkan oleh Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Kementerian Kesehatan RI+1.

Stunting adalah masalah yang sangat penting karena dampak jangka panjangnya terhadap fisik dan kognitif serta sosial. Anak-anak yang stunting di masa kecil lebih rentan terhadap gangguan perkembangan, produktivitas rendah di masa dewasa, dan penyakit jangka panjang. Selain faktor gizi, faktor lain yang memengaruhi stunting adalah sanitasi, perilaku pemberian makan, dan pemantauan pertumbuhan di tingkat komunitas. Selain itu, prevalensi stunting cukup tinggi, sekitar 21,6%, menurut data SSGI 2022. Selain itu, kelompok ekonomi kuintil termiskin memiliki prevalensi stunting yang jauh lebih tinggi, yaitu 29,8%. Ini menunjukkan bahwa faktor sosial-ekonomi sangat memengaruhi risiko stunting. Selain itu, kebijakan yang dibuat oleh pemerintah berkonsentrasi pada masalah ini. Pemerintah bertujuan untuk mengurangi prevalensi *stunting* menjadi 14,2% pada tahun 2029 melalui berbagai upaya, seperti peningkatan kualitas posyandu, edukasi gizi, dan penyediaan suplemen mikronutrien. Selain itu, dengan kolaborasi lintas sektor yang kuat, program intervensi terintegrasi difokuskan pada kabupaten/kota yang memiliki tingkat stunting yang tinggi.

Dengan mempertimbangkan hal-hal ini, sangat penting untuk melakukan upaya masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi, membantu orang tua menjaga pola makan yang sehat, dan

pemantauan pertumbuhan anak secara teratur. Intervensi yang tepat dan berkelanjutan diharapkan dapat membantu mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak usia dini di masyarakat.

Meskipun tren perbaikan di Indonesia, *stunting* masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat kompleks. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 menunjukkan bahwa tingkat stunting nasional turun menjadi 19,8% dari 21,5% pada tahun sebelumnya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Kebijakan Kesehatan. Namun, data SSGI 2024 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara provinsi. Misalnya, persentase *stunting* di Bali hanya 8,7 persen, sementara Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki persentase stunting tertinggi, 37 persen. Badan Kebijakan Kesehatan Situasi ini menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan secara nasional, beban stunting masih sangat tinggi di beberapa wilayah, terutama di provinsi.

Dengan populasi balita yang tinggi, Provinsi Jawa Barat mencatat penurunan *stunting* yang paling signifikan, yaitu 5,8 point dari tahun sebelumnya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pemerintah juga sangat memperhatikan masalah ini dari sudut pandang kebijakan. Pemerintah memiliki tujuan melalui RPJMN untuk menurunkan tingkat stunting menjadi 14,2% pada tahun 2029.

Perbaikan yang berbasis komunitas dan kontekstual diperlukan karena perbedaan dalam prevalensi antara provinsi dan target nasional. Di banyak daerah, rendahnya pemahaman orang tua tentang gizi anak, pola pemberian makan yang tidak tepat, serta sanitasi masih menjadi tantangan besar. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat yang fokus pada edukasi gizi, demonstrasi pembuatan makanan bergizi, serta pendampingan pemantauan pertumbuhan anak sangat relevan. Intervensi seperti ini tidak hanya membantu mencapai target nasional, tetapi juga membantu mengurangi perbedaan di antara daerah. Ini terutama berlaku di provinsi dengan tingkat *stunting* yang tinggi.

Metode

Dengan pendekatan *Zielobjective Orientierte Projektplanung (ZOPP)*, pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan mitra utama orang tua, guru PAUD, dan kader posyandu. Metode ini dipilih karena peran orang tua sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak; oleh karena itu, keterlibatan orang tua secara aktif sangat penting untuk keberhasilan segala sesuatu. Pengabdian berlokasi di PAUD/TK ISLAM NURUL IMAN, Kecamatan Karanganyar, dan Kabupaten Karanganyar. Kegiatan dilakukan selama satu bulan, termasuk pendampingan, penyuluhan, demonstrasi praktik, dan evaluasi.

Pertama, orang tua dan kader posyandu diwawancarai untuk mengidentifikasi masalah. Pada fase ini, tujuan adalah untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan orang tua tentang gizi, kebiasaan makan, dan status pertumbuhan anak melalui penimbangan dan pengukuran tinggi badan. Informasi yang diperoleh digunakan untuk membuat materi penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan komunitas di tempat kejadian.

Pendidikan tentang gizi seimbang dan stunting adalah tahap kedua. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan memberikan pemahaman tentang definisi stunting, faktor penyebabnya, dampak jangka panjangnya, dan cara mencegahnya. Untuk membuat materi mudah dipahami oleh semua peserta, materi disampaikan dalam bahasa yang sederhana. Orang tua dididik tentang pentingnya asupan gizi mikro seperti zinc, kalsium, vitamin, dan besi, serta gizi makro seperti lemak, protein, dan karbohidrat. Selain itu, ada instruksi tentang frekuensi makan yang tepat, porsi yang sesuai untuk usia, dan contoh menu harian murah yang dapat dibuat di rumah.

Tahap berikutnya adalah demonstrasi makanan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan contoh langsung tentang cara membuat makanan yang aman, sehat, dan bergizi untuk anak usia dini. Orang tua mempelajari cara membuat makanan sederhana seperti sup sayur

lengkap, bubur ayam sehat, telur kukus lembut, dan camilan sehat seperti puding buah tanpa gula. Orang tua melihat bahwa makanan sehat tidak selalu mahal dan dapat dibuat dengan bahan-bahan yang tersedia di sekitar mereka, sehingga kegiatan ini mendapat respons positif.

Tahap berikutnya adalah pendampingan. Pendampingan berlangsung selama tujuh hari, dan orang tua diminta membuat menu yang sehat sesuai dengan petunjuk. Untuk memantau, tim pengabdian menggunakan buku catatan menu harian yang diisi orang tua dan berinteraksi dengan grup WhatsApp. Tujuan dari pendampingan ini adalah untuk memastikan bahwa materi instruksi benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya dipahami secara teoretis. Pada titik ini, orang tua memiliki kesempatan untuk menanyakan masalah atau kebingungan yang mereka hadapi saat menerapkan menu sehat di rumah.

Evaluasi kegiatan adalah tahap akhir. Untuk melakukan evaluasi, berat badan dan tinggi anak diukur setelah pendampingan dan dibandingkan dengan data awal. Post-tes, orang tua juga diuji untuk mengetahui seberapa baik mereka memahami cara mencegah stunting. Hasil evaluasi ini menunjukkan apakah kegiatan pengabdian masyarakat memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan dan perilaku orang tua serta perkembangan anak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua tidak memahami sepenuhnya apa yang diperlukan anak usia dini. Hasil pre-test yang diberikan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa orang tua rata-rata hanya menerima skor 58% untuk pemahamannya. Ini menunjukkan bahwa banyak orang tua tidak menyadari bahwa nutrisi anak harus mencakup karbohidrat, lemak sehat, protein nabati dan hewani, serta vitamin dan mineral. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa 42 persen anak berbobot lebih rendah dari standar kurva pertumbuhan WHO, yang menunjukkan bahwa mereka berisiko mengalami masalah gizi. Sebagian orang tua juga mengatakan mereka jarang melihat perkembangan anak mereka secara teratur karena merasa anak mereka terlihat sehat.

Setelah penyuluhan, pengetahuan meningkat secara signifikan. Orang tua mulai menyadari hubungan antara pola makan mereka dan kemungkinan terkena stunting. Mereka juga memahami bahwa stunting bukan hanya masalah tinggi badan; itu juga memengaruhi kecerdasan, daya tahan tubuh, dan kesehatan secara keseluruhan. Banyak orang tua baru menyadari bahwa makanan seperti telur, ikan, dan sayuran hijau sangat penting untuk pertumbuhan anak. Ternyata, pembelian makanan ini tidak selalu memerlukan biaya yang signifikan. Orang tua juga mulai bertanya tentang cara agar anak mau makan sayur, porsi makan yang tepat, dan cara memberikan variasi makanan.

Orang tua mendapatkan manfaat yang lebih nyata dari demo makanan karena mereka dapat melihat sendiri bagaimana membuat makanan yang sehat. Orang tua tahu bahwa bahan-bahan sederhana dapat digunakan untuk membuat makanan yang sehat dan kaya nutrisi. Misalnya, sup sayur dengan telur memiliki protein dan serat yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Melalui kegiatan ini, orang tua juga belajar bagaimana mengolah makanan agar tetap menarik bagi anak, seperti memotong sayuran menjadi potongan yang lebih kecil, menambah warna, dan membuat rasanya lebih lembut dan mudah dikunyah.

Orang tua melaporkan bahwa anak-anak mulai menunjukkan perubahan dalam perilaku makan mereka selama tahap pendampingan. Mereka mulai mengikuti jadwal makan yang konsisten, yang mencakup tiga kali makan utama dan dua kali camilan sehat. Beberapa orang tua mengatakan bahwa anak-anak awalnya menolak makanan tertentu, tetapi setelah secara bertahap diberikan, mereka mulai mau mencobanya. Pendekatan pendampingan juga membantu orang tua menjadi lebih disiplin dalam memberi anak makanan yang sehat dan mengurangi makanan instan dan minuman manis.



Gambar 1. infografis hasil pengabdian masyarakat

Seperti yang ditunjukkan oleh hasil pengukuran tinggi dan berat badan setelah pendampingan, empat puluh persen anak mengalami peningkatan berat badan yang signifikan sesuai kurva pertumbuhan. Meskipun ada sedikit peningkatan, angka ini menunjukkan adanya perbaikan setelah mengikuti pola makan yang lebih teratur. Selain itu, skor post-test orang tua meningkat menjadi 89%, menunjukkan bahwa program pendampingan dan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman dan kemampuan orang tua tentang cara mencegah stunting.

Secara keseluruhan, aktivitas pengabdian ini menguntungkan perkembangan anak dan pengetahuan orang tua. Terbukti bahwa pendampingan, demonstrasi makanan, dan edukasi gizi membantu mengembangkan kebiasaan makan sehat. Program ini juga menunjukkan bahwa mencegah stunting tidak harus selalu melibatkan intervensi besar, tetapi dapat dimulai dengan langkah-langkah sederhana dan konsisten yang dilakukan oleh keluarga.

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat untuk mencegah stunting pada anak usia dini melalui edukasi gizi, demonstrasi makanan sehat, dan bantuan orang tua memiliki hasil yang positif dan efektif. Perbedaan yang sangat besar antara skor pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman orang tua. Orang tua tidak hanya memiliki pemahaman tentang konsep gizi seimbang, tetapi mereka juga tahu bagaimana membuat makanan yang sehat di rumah. Setelah pendampingan selama tujuh hari, anak-anak menunjukkan peningkatan dalam berat badan dan pola makan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi praktis dan interaktif sangat membantu masyarakat dalam mengubah perilaku dan meningkatkan kualitas kesehatan keluarga.

Untuk menjaga keberlanjutan program, kegiatan pendidikan dan pendampingan seperti ini harus dilakukan secara teratur di posyandu atau PAUD, minimal setiap tiga bulan sekali. Peran kader posyandu harus diperkuat agar mereka dapat secara konsisten melacak perkembangan anak dan memberikan edukasi lanjutan kepada orang tua. Selain itu, diharapkan bahwa pemerintah desa akan membantu melalui program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan penyediaan bahan pangan bergizi yang murah. Upaya untuk menurunkan angka stunting akan semakin efektif dan berdampak luas bagi generasi mendatang jika semua pihak bekerja sama.

Daftar Pustaka

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Capaian SSGI 2024 ungkap tren positif penurunan stunting nasional. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%. <https://kemkes.go.id>
- Nisa, K., & Lestari, P. (2021). Edukasi gizi sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(2), 45–52.
- Nugroho, A., & Lestari, F. (2020). Penerapan Participatory Action Research dalam program kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 6(1), 12–22.
- Pratiwi, D., & Sari, R. (2022). Peran orang tua dalam pencegahan stunting melalui pengelolaan gizi seimbang. *Jurnal Gizi dan Tumbuh Kembang Anak*, 4(1), 33–41.
- Putri, A., & Widodo, S. (2021). Pengaruh literasi gizi terhadap pola makan anak balita di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(3), 155–162.
- Rahmawati, S., & Kurniawan, B. (2023). Program edukasi gizi berbasis komunitas untuk menurunkan risiko stunting pada anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berdaya*, 5(2), 88–96.
- World Health Organization. (2021). Guideline: Complementary feeding of infants and young children. WHO.
- World Health Organization. (2023). Malnutrition: Key facts. <https://www.who.int>