



# **PENYULUHAN GIZI SEBAGAI PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU BALITA DALAM PENCEGAHAN GIZI KURANG DAN STUNTING DI DESA TEGALWULUNG**

Sutaip Sutaip<sup>1\*</sup>, Ahmad Maulana Yusuf<sup>2</sup>, Ersita Dwi Lianto<sup>3</sup>, Giyantolin Giyantolin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

<sup>2</sup>Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Nasional Karangturi Semarang

<sup>\*</sup>Corresponding author, ✉ [suthabachtera@gmail.com](mailto:suthabachtera@gmail.com)

**Revisi** 19/11/2025  
**Diterima** 12/12/2025  
**Publish** 31/12/2025

**Kata kunci:** Gizi, Stunting, Pengetahuan Ibu, Edukasi, Pemenuhan Nutrisi

## **Abstrak**

Berdasarkan data WHO pada tahun 2024, tercatat sebanyak 150,2 juta anak yang mengalami gizi buruk. Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu tantangan utama dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia. Kurangnya pengetahuan orang tua mengenai asupan gizi yang tepat serta stimulasi tumbuh kembang anak menjadi faktor penyumbang terhadap status gizi yang kurang optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat langsung dan menyentuh aspek edukatif serta praktik di lapangan. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan gizi kepada orang tua untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan seimbang dan kebutuhan nutrisi anak. Metode yang digunakan pada kegiatan penyuluhan ini yaitu ceramah dengan media leaflet dan slide powerpoint dengan alat ukur keberhasilan menggunakan pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel adalah metode total sampling, sampelnya adalah seluruh ibu yang memiliki balita di Desa Tegalwulung Kabupaten Brebes sebanyak 30 orang dipilih secara purposive. Analisis data yang digunakan yaitu uji T. Hasil uji statistik diperoleh nilai T sebesar 6,836 dan  $p=0,001$  yang menunjukkan bahwa adanya keberhasilan edukasi gizi terhadap ibu balita. Edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi seimbang serta teknik pengolahan bahan makanan yang tepat untuk mempertahankan kandungan gizinya.

---

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data (WHO, 2025), ada sebanyak 150,2 juta anak yang mengalami gizi buruk. Data RISKESDAS pada tahun 2018 menunjukkan masalah gizi balita di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 13,9%, gizi kurang 5,7% dan gizi buruk 19,2 %, sedangkan anak pendek sebesar 18,0%, sangat pendek 6,8%, kurus 5,3%, sangat kurus dan 11,9 % gemuk. Tahun 2018 sebesar 13,8% gizi kurang, 3,9% gizi buruk, 19,3% pendek, 11,5% sangat pendek, 6,7% kurus, 3,5% sangat kurus dan 8,0% gemuk. Data ini menggambarkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi pendek pada tahun 2018 (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data SSGI tahun 2021, prevalensi balita stunting di Indonesia sebesar 24,4% sementara itu prevalensi underweight (gizi kurang) sebesar 17,0% dan prevalensi overweight (gizi lebih) sebesar 3,8% sedangkan prevalensi wasted (kurus) sebesar 7,1% (Kementrian Kesehatan, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 juga menunjukkan bahwa angka kejadian gizi kurang di Indonesia sebesar 13,8%, dimana Jawa Tengah menjadi provinsi yang memiliki angka tertinggi di pulau Jawa.

Desa Tegal Wulung merupakan desa yang terletak di kecamatan jatibarang kabupaten brebes. Desa ini memiliki jumlah penduduk total 5.176 orang dengan luas wilayah sebesar 189,729 Ha. Jumlah Kepala Keluarga sebesar 1.721. Jumlah perempuan di Desa Tegal Wulung ini berkisar 2.431 orang dan laki-laki sejumlah 2.745 orang. Banyaknya balita di Desa Tegal Wulung ini sebesar 298, anak-anak sebanyak 582, serta lansia sebanyak 451.

Masyarakat yang tinggal di Desa Tegal Wulung mayoritas merupakan penduduk asli. Mata pencaharian warga bervariasi, mulai dari petani, pedagang, pengrajin kerupuk, hingga tenaga profesional seperti guru, tenaga kesehatan, serta pegawai kedinasan. Namun, di balik potensi masyarakat yang beragam ini, permasalahan kesehatan khususnya stunting masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius. Berdasarkan data bulan April 2025, terdapat 10 balita yang teridentifikasi mengalami gizi kurang dan 17 kasus stunting di desa ini. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa peran aktif pemerintah dan seluruh *stakeholder* sangat diperlukan guna mencegah peningkatan angka stunting di masa mendatang.

Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu tantangan utama dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia. Kurangnya pengetahuan orang tua mengenai asupan gizi yang tepat serta stimulasi tumbuh kembang anak menjadi faktor penyumbang terhadap status gizi yang kurang optimal (Marbun, Iskandar, Ayunda, & Khairunnas, 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat langsung dan menyentuh aspek edukatif serta praktik di lapangan. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan gizi kepada orang tua untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan seimbang dan kebutuhan nutrisi anak.

Di Indonesia tingkat kesadaran akan gizi masih kurang sehingga tingkat malnutrisi masih tinggi. Pengetahuan pemenuhan kebutuhan pangan dan nilai pangan masih sangat kurang, akibat kurangnya informasi atau pengetahuan tentang gizi (Azria & Husnah, 2016). Gizi seimbang adalah pemenuhan kebutuhan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dibutuhkan tubuh (Rahmatillah, 2018).

Faktor penyebab langsung masalah gizi yaitu melalui makanan dan penyakit, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu kebutuhan pangan keluarga yang kurang, kurangnya pola asuh anak yang tidak memadai, pelayanan lingkungan dan kesehatan yang kurang memadai, pokok dari permasalahan di masyarakat, keluarga serta kurangnya pemanfaatan Masyarakat (Zalfani et al., 2022). Pengetahuan gizi bagi orang tua sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan mengurangi masalah gizi pada keluarga (Panjaitan & Astutik, 2021). Pola asuh keluarga terutama ibu

dalam hal pemberian makanan sangat mempengaruhi kondisi gizi balita. Oleh karena itu, ibu perlu memiliki pengetahuan gizi yang baik. Penyuluhan merupakan salah satu metode National Conference on Health Science (NCoHS) 2022 edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu dalam pemberian makan sehingga dapat meningkatkan status gizi anaknya (Zalfani et al., 2022).

Berdasarkan kejadian diatas, maka perlunya untuk melakukan edukasi melalui kegiatan penyuluhan gizi tentang stunting dan gizi buruk pada ibu balita. Kegiatan ini bertujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu balita tentang pencegahan stunting dan gizi buruk pada ibu balita melalui gizi seimbang, sehingga dapat mengurangi angka stunting dan gizi buruk di Desa Tegalwulung.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan April 2025. Wilayah yang menjadi tempat pemberdayaan ini adalah Desa Tegalwulung. Sasaran dari kegiatan ini adalah Ibu Balita. Beberapa langkah yang dilakukan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini dengan menggunakan metode yang meliputi:

1. Pemeriksaan kondisi fisik balita yang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, dan lingkar lengan atas. Pemeriksaan fisik ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik dari fisik balita untuk penilaian lebih lanjut.
2. Pemberian Makanan Pendamping ASI (PMT) kepada seluruh balita yang hadir. Pemberian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan contoh kepada ibu balita terkait dengan kecukupan gizi.
3. Penyuluhan yang diberikan terkait Gizi Seimbang untuk Balita, ciri-ciri balita gizi kurang, menu makanan sehat. penyuluhan kesehatan analisis data yang digunakan adalah Uji Beda *Mean Dependent (Paired Test)*.
4. Pemberian media informasi berbentuk leaflet yang menjelaskan tentang Gizi Seimbang untuk Balita, ciri-ciri balita gizi kurang, menu makanan sehat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan dengan koordinasi dengan pihak desa lokasi, penetapan waktu pelaksanaan, penentuan sasaran dan target peserta. Koordinasi dengan pihak Desa dilakukan dengan Kepala Desa Tegalwulung. Pihak Desa berpendapat bahwa mendukung penuh kegiatan pengabdian yang dilakukan di wilayahnya. Penetapan waktu kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan kesepakatan bersama yaitu bulan april tahun 2025. Sebagai penentuan sasaran dan target peserta pelatihan mendapatkan masukan dari desa yaitu Ibu Balita di Desa Tegalwulung dengan minimal 15 orang.

Kemudian pada tahap pelaksanaan, yaitu dilakukan perencanaan pematerian dengan melihat kondisi dan hasil koordinasi dengan pihak desa. Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengertian gizi kurang pada balita, faktor yang dapat menyebabkan gizi kurang, tanda dan gejala gizi kurang, dampak gizi kurang bagi Balita, ciri-ciri balita gizi kurang, Gizi Seimbang untuk Balita, menu makanan sehat.

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 April 2025 hingga selesai, dengan jumlah peserta sebanyak 30 balita. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pengisian daftar hadir, kemudian

dilanjutkan dengan pemeriksaan kondisi fisik balita yang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala, dan lingkaran lengan atas (Gambar 1). Setelah pemeriksaan selesai, kegiatan ditutup dengan pemberian Makanan Pendamping ASI (PMT) kepada seluruh balita yang hadir.



**Gambar 1.** Mengukur Karakteristik Fisik Balita

Kegiatan selanjutnya dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 30 April 2025, mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai, bertempat di Desa Tegalwulung. Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita serta kader posyandu setempat. Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari panitia pelaksana. Selanjutnya, dilakukan sesi penyuluhan mengenai pentingnya gizi pada balita, dengan materi yang disampaikan melalui media PowerPoint agar lebih mudah dipahami oleh peserta.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Hasil Post test

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	(%)	N	(%)
Kurang	21	70,1	3	10,0
Cukup	8	26,7	6	26,7
Baik	1	3,3	21	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1. Dari 30 responden yang mengikuti pre-test, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 21 orang (70.1%). Hal ini membuktikan bahwa masyarakat

khususnya ibu balita masih banyak yang belum memahami terkait pengetahuan tentang stunting, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan kecukupan gizi.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Hasil Post test

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Pengetahuan pretest	1,33	0,547
Pengetahuan post test	2,60	0,675

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji analisis sample *paired test* yang diperoleh dapat dilihat rata-rata skor rata-rata hasil pretest sebesar 1,33 menjadi 2,60 dengan jumlah kenaikan point 1,27. Perubahan sikap dengan *conditioning* atau pembiasaan ini diharapkan agar ibu maupun kader dapat melakukan perubahan perilaku setelah mengetahui banyak hal akan meningkat sedikit demi sedikit, dengan akhirnya ibu balita sudah bisa memahami, menentukan kualitas hidupnya masing-masing.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Uji T

Pengetahuan	Rata-Rata Selisih	Nilai T	p-Value
Pengetahuan pretest	-1.267	6.836	0.001

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan spss, diperoleh nilai t sebesar 6,836 dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), artinya ada pengaruh Penyuluhan gizi desa Tegalwulung. Sesuai perkataan yang disampaikan oleh bidan desa belum pernah mendapatkan edukasi yang khusus membahas terkait penyuluhan gizi seimbang kader masih harus diberikan edukasi untuk bisa menerapkannya kepada ibu balita. Pengetahuan ibu balita bisa bertambah dengan diberikannya edukasi yang tepat tentang gizi melalui penyuluhan atau pemaparan materi gizi seimbang, penyampaian video pembelajaran serta diskusi dan tanya jawab terkait materi bahaya pernikahan dini tersebut.

Tidak hanya ibu yang memiliki balita saja yang diberikan pendidikan kesehatan terkait gizi, namun kader kesehatan turut di undang. Kader yang hadir dalam acara tersebut sejumlah 2 orang yang diambil dari masing-masing rw yang memiliki balita dengan gizi kurang. Balita dengan gizi buruk mempunyai dampak jangka pendek dan panjang, berupa gangguan fungsi kognitif, kesakitan, risiko penyakit degenerative di kemudian hari dan berakibat kematian (Munir, Sholehah, & Maghfiroh, 2024).

Pengetahuan yang baik tentang nutrisi memainkan peran penting dalam mendukung praktik manajemen nutrisi yang tepat. Masyarakat yang memiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi cenderung lebih peduli terhadap masalah gizi buruk dan kekurangan energi protein. Kesadaran ini membantu menciptakan lingkungan masyarakat yang responsif terhadap kejadian KEP dan memfasilitasi partisipasi dalam program program kesehatan yang ditawarkan oleh pemerintah maupun pihak puskesmas setempat.

---

Pendidikan mengenai gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai jenis-jenis makanan yang dibutuhkan oleh anak dan dapat memotivasi ibu untuk memberikan perawatan yang tepat untuk mendukung pertumbuhan anak, memberikan edukasi kepada ibu memiliki dampak positif pada perilaku pola asuh terhadap pertumbuhan anak, termasuk gizi anak (Rockers et al., 2016).

Pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk tindakan dan perilaku seseorang. Pengetahuan diperlukan sebelum tindakan yang dilakukan seseorang. Pengetahuan tidak akan merubah perilaku individu secara instan, namun membutuhkan proses. (Kurniawati, 2015) Penyuluhan merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan, disamping juga sikap dan perilaku. Seorang individu dapat dikatakan belajar jika terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu. (Sari, Widodo, & Cahyanto, 2019). Tujuan penyuluhan gizi adalah untuk membentuk sikap positif terhadap gizi, terbentuknya kecakapan dan kemampuan dalam menentukan bahan makanan untuk anak, terbentuknya pola makan yang sehat dan munculnya motivasi untuk melanjutkan pola makan yang sehat (AASP et al., 2012)

Selain edukasi tentang gizi, para ibu diberikan juga edukasi terkait pengolahan bahan makanan yang tepat. Dari mulai pengolahan sayur dan protein hewani. Tujuannya agar ibu mengetahui proses pengolahan bahan makanan yang benar supaya nutrisi yang ada tidak terbuang sia-sia. Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi yang dilaksanakan di Desa Tegalwulung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan ibu merupakan komponen kunci dalam upaya pencegahan stunting, khususnya di wilayah pedesaan yang masih menghadapi keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan. Secara praktis, program ini berkontribusi pada penguatan kapasitas ibu dalam menentukan pilihan pangan, mengolah makanan secara tepat, serta menerapkan pola asuh gizi yang lebih baik bagi balita. Dari sisi kebijakan dan praktik kesehatan masyarakat, hasil kegiatan ini menunjukkan pentingnya integrasi edukasi gizi berbasis komunitas ke dalam program rutin posyandu dan puskesmas, serta perlunya dukungan berkelanjutan dari pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat. Ke depan, intervensi serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya, tidak hanya kepada ibu balita tetapi juga melibatkan kader kesehatan dan tokoh masyarakat sebagai agen perubahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Kementerian Kesehatan. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota tahun 2021. *Buana Ilmu*, 2(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar.
- Kurniawati, D. (2015). Implementasi Pendidikan Kesehatan Sebagai Sebuah Upaya Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif. *Pengembangan Pendidikan*, 9(2), 432–442.

- Marbun, W. M., Iskandar, W., Ayunda, H. M., & Khairunnas, I. (2024). Pengaruh Pengetahuan Gizi Ibu dan Asupan Balita terhadap Status Gizi Balita di Desa Ranto Panyang. *Polyscopia*, 1(4), 236–241.
- Munir, Z., Sholehah, B., & Maghfiroh, N. F. (2024). Penerapan Manajemen Nutrisi terhadap Anak Gizi Buruk dengan Defisit Nutrisi di Instalasi Rawat Inap Mawar Kuning Atas RSUD Sidoarjo. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 5(1), 47–55.
- Panjaitan, C., & Astutik, E. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu untuk Mencegah Gizi Buruk Counseling of Balanced Nutrition as an Effort to Increase Mother ' s Knowledge on Preventing Malnutrition. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 222–228.
- Rahmatillah, D. K. (2018). Hubungan Pengetahuan Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi. *Pernikahan Dini Dalam Perspektif Hukum Islam*.
- Rockers, P. C., Fink, G., Zanolini, A., Banda, B., Biemba, G., Sullivan, C., Mutembo, S., et al. (2016). Impact of a community-based package of interventions on child development in Zambia: A cluster-randomised controlled trial. *BMJ Global Health*, 1(3), 1–10.
- Sari, S. A., Widardo, W., & Cahyanto, E. B. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(1), 1.
- WHO. (2025). Joint child malnutrition estimates. *WHO*. Retrieved from [https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb#:~:text=In 2024%2C 150.2 million children,for their height \(overweight\).](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb#:~:text=In 2024%2C 150.2 million children,for their height (overweight).)
- Zalfani, H. A., Khoirunnisa, R. T., Annisa, A. N., Indriawati, N., Salsabila, A. S., & Cintia, F. F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita melalui Penyuluhan Gizi &Kesehatan di Posyandu Delima Singopuran Kartasura untuk Pencegahan Gizi Kurang dan Stunting. *Proceeding National Confrence on Heakth Science*, 333–336.