

EDUKASI PENINGKATAN GIZI PADA IBU YANG MEMILIKI BALITA RESIKO STUNTING DI PUSKESMAS MEBUNG

1. Maria Yulinda Rothinda Karbeka, Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada Indonesia
2. Putri Eka Sejati, Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada Indonesia
Korespondensi : mariakarbeka26@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai respons terhadap tingginya prevalensi stunting yang masih menjadi tantangan kesehatan nasional, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Mebung. Stunting tidak hanya disebabkan oleh faktor kemiskinan atau akses pangan yang terbatas, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh rendahnya literasi gizi ibu dalam memberikan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang sebagai upaya promotif melalui pendidikan kesehatan yang komprehensif, yang dilaksanakan dalam empat tahapan utama, yaitu persiapan yang meliputi koordinasi dengan tenaga kesehatan dan identifikasi sasaran, pelaksanaan edukasi dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab yang didukung oleh media leaflet bergambar tentang gizi seimbang dan cara pencegahan stunting, evaluasi melalui pengukuran tingkat pengetahuan pasca-kegiatan menggunakan kuesioner sederhana, dan tindak lanjut berupa pendampingan berkala oleh kader kesehatan setempat. Hasil evaluasi menunjukkan capaian yang sangat memuaskan, di mana seluruh peserta yang berjumlah 30 orang (100%) berhasil mencapai tingkat pengetahuan dalam kategori baik, tanpa satupun yang berada pada kategori cukup atau kurang, yang mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman ibu secara signifikan mengenai pentingnya pemberian makan sesuai usia, variasi menu makanan bergizi seimbang, serta pemantauan pertumbuhan balita melalui penimbangan rutin dan pengukuran tinggi badan. Keberhasilan ini diharapkan tidak hanya berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku ibu dalam memenuhi gizi keluarga, sehingga tercipta praktik pemberian makan yang lebih tepat dan berkelanjutan, yang pada gilirannya akan mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif balita secara optimal serta berkontribusi nyata dalam percepatan penurunan angka stunting di masyarakat

Kata Kunci : Edukasi, Pengetahuan, Gizi, Balita, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu bentuk malnutrisi kronis yang hingga saat ini masih menjadi persoalan mendasar dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, terutama karena kondisi ini mencerminkan kegagalan pertumbuhan linear pada anak yang ditandai dengan tinggi atau panjang badan berada di bawah standar usia. Akar permasalahan stunting tidak bersifat tunggal, melainkan terbentuk dari akumulasi faktor yang saling berkait, dimulai dari asupan gizi yang tidak mencukupi sejak masa kehamilan, pola pemberian makan yang tidak sesuai dengan tahapan perkembangan anak, hingga kurangnya pemahaman ibu tentang pentingnya keseimbangan zat gizi makro dan mikro dalam setiap sajian makanan (Kurniawati & Cahyono, 2022). Dampak dari kondisi ini jauh melampaui aspek fisik semata, karena periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan merupakan jendela krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan otak, sehingga anak yang mengalami stunting berisiko mengalami hambatan perkembangan kognitif, keterlambatan kemampuan motorik, penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi, serta rendahnya prestasi belajar yang pada akhirnya akan mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidupnya ketika memasuki usia dewasa (Siahaya et al, 2021). Selain itu, beban stunting juga tidak hanya dirasakan oleh individu anak dan keluarganya, tetapi juga menjadi tantangan kolektif bagi masyarakat dan sistem kesehatan, mengingat anak dengan riwayat stunting memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap siklus kemiskinan dan ketidakmampuan generasi berikutnya untuk berkompetisi secara optimal. Dengan demikian, permasalahan stunting di berbagai wilayah masih memerlukan perhatian yang serius, terutama karena tingginya prevalensi kasus risiko stunting di kalangan balita menjadi indikator bahwa masih terdapat kesenjangan antara kebutuhan gizi anak dengan praktik pemenuhan gizi yang dilakukan oleh keluarga, yang salah satu faktor utamanya bersumber dari rendahnya literasi kesehatan ibu mengenai prinsip gizi seimbang dan pentingnya pemantauan pertumbuhan secara teratur (Naulia et al, 2021).

Berdasarkan laporan global yang dirilis oleh badan kesehatan dunia, jumlah anak balita yang mengalami stunting pada tahun 2022 mencapai sekitar 149 juta jiwa di berbagai belahan dunia, sebuah angka yang menegaskan bahwa stunting belum kehilangan posisinya sebagai salah satu ancaman utama terhadap tumbuh kembang generasi muda yang membutuhkan keterlibatan berbagai sektor secara simultan. Di tingkat nasional, Indonesia telah menunjukkan kemajuan dalam upaya menekan angka stunting dengan tren penurunan yang cukup menggembirakan dari tahun ke tahun, namun pencapaian tersebut masih belum mampu melampaui ambang batas yang ditetapkan oleh pemerintah (Siahaya et al, 2021). Data resmi menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Tanah Air tercatat sebesar 21,5 persen pada tahun 2023 dan berhasil turun menjadi 19,8 persen pada tahun berikutnya, yang berarti meskipun terjadi perbaikan, hampir satu dari lima balita Indonesia masih hidup dalam kondisi pertumbuhan yang terhambat akibat kekurangan gizi kronis. Kondisi ini menjadi pengingat bahwa perjalanan untuk memberantas stunting masih panjang dan membutuhkan kerja keras yang berkelanjutan, mengingat target nasional yang dicanangkan adalah menekan angka stunting hingga 14,2 persen pada tahun 2029. Kesenjangan antara capaian saat ini dengan target yang hendak diraih menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan selama ini perlu diperkuat dan diperluas jangkauannya, terutama melalui pendekatan preventif yang menyentuh akar permasalahan, seperti peningkatan kapasitas ibu dalam memahami kebutuhan gizi balita, penguatan sistem pemantauan pertumbuhan anak, serta penyediaan akses pangan bergizi yang terjangkau bagi keluarga berisiko. Dengan kata lain, meskipun angin perubahan telah bertiup ke arah yang lebih baik, komitmen kolektif dari seluruh pemangku kepentingan tetap menjadi prasyarat mutlak agar setiap anak Indonesia dapat tumbuh

optimal tanpa harus kehilangan masa depannya akibat stunting (Fitriami & Galaresa, 2022).

Stunting tidak lahir dari satu penyebab tunggal, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai faktor yang saling terkait dan membentuk rantai panjang ketidakberuntungan bagi seorang anak. Faktor penyebabnya berlapis mulai dari kondisi prenatal ketika janin tidak memperoleh asupan gizi yang memadai selama masa kehamilan, kemudian berlanjut pada periode postnatal yang ditandai dengan rendahnya cakupan pemberian air susu ibu secara eksklusif selama enam bulan pertama, serta kesalahan dalam praktik pemberian makanan pendamping baik dari segi waktu, jenis, maupun frekuensi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak (Mahmudah et al, 2023). Selain faktor pangan, risiko stunting juga semakin besar ketika anak mengalami infeksi berulang akibat lingkungan yang tidak sehat, seperti akses terhadap air bersih yang terbatas dan fasilitas sanitasi yang buruk, sehingga siklus infeksi dan malnutrisi terus berputar memperparah keadaan (Rosyidah et al, 2025). Di balik semua itu, rendahnya pengetahuan orang tua khususnya ibu tentang prinsip dasar gizi seimbang dan kesehatan anak menjadi akar persoalan yang paling mendasar, karena ketiadaan pemahaman tersebut menyebabkan ketidakmampuan keluarga dalam mengidentifikasi kebutuhan gizi anak serta mengambil keputusan pemberian makan yang tepat. Faktor struktural seperti kemiskinan yang membatasi daya beli keluarga terhadap pangan bergizi dan tingkat pendidikan ibu yang rendah yang mempengaruhi kapasitasnya dalam menyerap informasi kesehatan semakin memperkuat kerentanan anak terhadap stunting (Wiliyanarti et al, 2022). Yang lebih memprihatinkan, dampak stunting tidak berhenti pada masa balita, karena kondisi ini membawa konsekuensi jangka panjang yang melekat sepanjang hidup, seperti keterbatasan fungsi kognitif yang menurunkan prestasi akademik, produktivitas kerja yang rendah di usia produktif, serta peningkatan risiko terkena penyakit metabolik seperti diabetes dan gangguan kardiovaskular di kemudian hari. Dengan demikian, stunting bukan sekadar persoalan tinggi badan, melainkan ancaman multidimensi yang jika tidak diatasi akan menggerus kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan dan pada akhirnya menghambat laju pembangunan ekonomi suatu bangsa (Anggraini et al, 2020).

Upaya pencegahan dan penurunan risiko stunting memerlukan pendekatan yang sistematis dan berorientasi pada pemberdayaan keluarga, salah satunya melalui edukasi peningkatan gizi yang ditargetkan secara khusus kepada ibu sebagai aktor utama dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi balita. Bentuk intervensi edukatif yang dapat diterapkan mencakup penyuluhan mengenai prinsip gizi seimbang yang disesuaikan dengan tahapan usia anak, pendampingan langsung dalam praktik pemberian makan bayi dan anak yang mencakup teknik menyusui yang benar hingga pengenalan makanan pendamping yang tepat waktu dan bergizi, serta demonstrasi penyusunan menu harian yang kaya zat gizi makro dan mikro dengan memanfaatkan sumber pangan lokal yang mudah dijangkau dan terjangkau oleh keluarga (Shodikin et al, 2023). Selain itu, pemantauan pertumbuhan balita secara teratur melalui penimbangan berat badan dan pengukuran panjang atau tinggi badan menjadi komponen penting yang tidak terpisahkan, karena kegiatan ini memungkinkan deteksi dini terhadap gangguan pertumbuhan sehingga tindakan korektif dapat segera diberikan sebelum kondisi memburuk. Pemberdayaan keluarga secara holistik juga perlu dilakukan agar seluruh anggota keluarga memiliki kesadaran kolektif terhadap pentingnya investasi gizi bagi masa depan anak, sehingga tercipta lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan makan sehat dan pola asuh yang responsif terhadap kebutuhan anak (Nugraheni, 2024). Penelitian dan pengalaman di berbagai wilayah menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dilaksanakan secara berkesinambungan dan terstruktur memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan,

membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku ibu dalam mengelola pemenuhan gizi balita, yang pada gilirannya akan mendukung tercapainya pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak secara optimal. Dengan demikian, pengembangan program edukasi gizi yang berbasis masyarakat melalui fasilitas pelayanan kesehatan primer menjadi strategi promotif dan preventif yang sangat strategis, karena pendekatan ini tidak hanya menjangkau ibu secara langsung di tingkat keluarga, tetapi juga membangun kapasitas komunitas dalam menciptakan ekosistem yang mendukung percepatan penurunan angka stunting secara berkelanjutan di Indonesia (Anjani et al, 2024).

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis melalui empat tahapan yang saling berkesinambungan, dimulai dari tahap persiapan yang menjadi fondasi bagi keseluruhan proses, dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan sebagai inti dari intervensi edukatif, kemudian tahap evaluasi untuk mengukur capaian program, dan diakhiri dengan tahap tindak lanjut sebagai bentuk komitmen keberlanjutan. Pada tahap persiapan, dilakukan serangkaian kegiatan yang bersifat strategis, meliputi identifikasi mendalam terhadap permasalahan gizi yang dihadapi oleh sasaran, koordinasi intensif dengan berbagai pihak terkait baik dari lintas program maupun lintas sektor untuk memastikan kelancaran pelaksanaan, penetapan sasaran yang didasarkan pada kriteria risiko stunting, serta penyusunan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami, seperti leaflet yang memuat materi gizi seimbang dan langkah pencegahan stunting.

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan ini yang dilakukan melalui pemberian penyuluhan kesehatan secara langsung dengan menggabungkan berbagai metode pembelajaran orang dewasa, yaitu metode ceramah untuk menyampaikan konsep dasar gizi, diskusi interaktif untuk menggali pengalaman dan pemahaman awal peserta, sesi tanya jawab untuk mengklarifikasi keraguan dan memperdalam pemahaman, serta demonstrasi praktis untuk menunjukkan cara penyusunan menu bergizi dan teknik pemberian makan yang sesuai dengan usia balita. Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan tahap evaluasi yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, yang dilakukan melalui pemberian kuesioner yang dirancang sederhana namun komprehensif untuk menilai perubahan pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi balita. Tahap akhir berupa tindak lanjut yang menjadi penentu keberlanjutan program, di mana peserta diberikan edukasi berkelanjutan melalui media yang dapat dibawa pulang, pendampingan secara berkala oleh tenaga kesehatan atau kader untuk memastikan penerapan pengetahuan dalam praktik sehari-hari, serta pemberian rekomendasi kepada pihak terkait agar intervensi serupa dapat terus dilakukan secara teratur dan terintegrasi dengan program kesehatan yang sudah berjalan. Dengan pendekatan yang berjenjang dan holistik ini, diharapkan pengetahuan dan perilaku sehat yang telah diperoleh peserta tidak bersifat sementara, melainkan dapat membudaya dalam keluarga dan komunitas, sehingga kontribusi terhadap pencegahan stunting dapat dirasakan secara nyata dan berkelanjutan.

3. HASIL KEGIATAN

a. lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Mebung merupakan puskesmas rawat inap yang terletak di Desa Alim Mebung, Kecamatan Alor Tengah Utara, Kabupaten Alor, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Secara geografis, wilayah kerja Puskesmas Mebung berada pada bagian utara Pulau Alor dengan karakteristik

wilayah yang terdiri atas daerah pesisir dan perbukitan, serta mencakup beberapa desa yang tersebar dengan akses transportasi yang sebagian masih menantang. Kondisi topografi yang bervariasi, mulai dari dataran rendah pesisir hingga perbukitan dengan jalan yang berkelok dan menanjak, memengaruhi mobilitas masyarakat dalam menjangkau pelayanan kesehatan. Sebagian besar penduduk wilayah kerja Puskesmas Mebung bermata pencaharian di sektor pertanian, perkebunan, peternakan, dan perikanan. Letaknya yang berada di pusat Kecamatan Alor Tengah Utara menjadikan Puskesmas Mebung sebagai fasilitas kesehatan rujukan tingkat pertama yang strategis bagi masyarakat di wilayah sekitarnya serta berperan penting dalam penyelenggaraan program kesehatan dasar, pelayanan ibu dan anak, gizi, imunisasi, dan pengendalian penyakit menular

b. Usia peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting di wilayah kerja Puskesmas Mebung

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	< 20 tahun	2	6,7
2	20-35 tahun	22	73,3
3	>35 tahun	6	20,0
Total		30	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjumlah 30 orang ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting, diketahui bahwa distribusi usia peserta menunjukkan variasi yang cukup beragam. Sebagian besar peserta berada pada kelompok usia produktif 20 hingga 35 tahun dengan jumlah 22 orang atau setara dengan 73,3 persen dari total keseluruhan peserta. Kelompok usia di atas 35 tahun tercatat sebanyak 6 orang atau 20 persen, sedangkan kelompok usia muda di bawah 20 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu hanya 2 orang atau 6,7 persen.

c. Latar belakang pendidikan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting di wilayah kerja Puskesmas Mebung

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Lulus SD	8	26,7
2	Lulus SMP	10	33,3
3	Lulus SMA	9	30,0
4	Diploma / Sarjana	3	10,0
Total		30	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan, diketahui bahwa dari 30 orang ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting, tingkat pendidikan peserta tersebar dalam empat kategori yang bervariasi. Kelompok peserta dengan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama merupakan kelompok dengan proporsi terbesar, yaitu sebanyak 10 orang atau 33,3 persen dari total peserta, yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki akses pendidikan hingga jenjang menengah pertama. Kelompok dengan pendidikan Sekolah Menengah Atas menempati urutan kedua dengan jumlah 9 orang atau 30 persen, diikuti oleh kelompok lulus Sekolah Dasar sebanyak 8 orang atau 26,7 persen, sedangkan kelompok dengan pendidikan tinggi setara Diploma atau Sarjana

merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu hanya 3 orang atau 10 persen.

d. Aktivitas pekerjaan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan aktivitas pekerjaan ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting di wilayah kerja Puskesmas Mebung

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Ibu rumah tangga	18	60,0
2	Petani	7	23,3
3	Wiraswasta	3	10,0
4	Pegawai	2	6,7
Total		30	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan aktivitas pekerjaan, diketahui bahwa dari 30 orang ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting, sebagian besar peserta berprofesi sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 18 orang atau 60 persen dari total keseluruhan peserta. Kelompok peserta dengan aktivitas sebagai petani menempati urutan kedua dengan jumlah 7 orang atau 23,3 persen, diikuti oleh kelompok wiraswasta sebanyak 3 orang atau 10 persen, dan kelompok pegawai merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit yaitu 2 orang atau 6,7 persen.

e. Tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting tentang gizi seimbang pada balita sebelum dilakukan kegiatan edukasi di wilayah kerja Puskesmas Mebung

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	3	10,0
2	Pengetahuan cukup	18	60,0
3	Pengetahuan kurang	9	30,0
Total		30	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita sebelum dilakukan kegiatan edukasi, diketahui bahwa dari 30 orang peserta, sebagian besar masih memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 18 orang atau 60 persen dari total keseluruhan peserta. Kelompok peserta dengan tingkat pengetahuan kurang menempati urutan kedua dengan jumlah 9 orang atau 30 persen, sedangkan kelompok dengan tingkat pengetahuan baik merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu hanya 3 orang atau 10 persen.

f. Tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat setelah dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 5. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting tentang gizi seimbang pada balita setelah dilakukan kegiatan edukasi di wilayah kerja Puskesmas Mebung

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	30	100
2	Pengetahuan cukup	0	0,0

3	Pengetahuan kurang	0	0,0
	Total	30	100

Sumber : Data primer pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita setelah dilakukan kegiatan edukasi, diketahui bahwa dari 30 orang peserta, seluruhnya mengalami peningkatan pemahaman yang sangat signifikan. Seluruh peserta, yaitu 30 orang atau 100 persen dari total keseluruhan, berhasil mencapai tingkat pengetahuan dalam kategori baik, sementara tidak terdapat satupun peserta yang masih berada pada kategori pengetahuan cukup maupun kurang.

4. PEMBAHASAN

a. Tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan kegiatan edukasi

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita sebelum dilakukan kegiatan edukasi, diketahui bahwa dari 30 orang peserta, sebagian besar masih memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 18 orang atau 60 persen dari total keseluruhan peserta. Kelompok peserta dengan tingkat pengetahuan kurang menempati urutan kedua dengan jumlah 9 orang atau 30 persen, sedangkan kelompok dengan tingkat pengetahuan baik merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu hanya 3 orang atau 10 persen. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi edukasi, mayoritas ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep gizi seimbang, pemberian makan yang sesuai usia, serta upaya pencegahan stunting secara komprehensif. Rendahnya proporsi peserta dengan pengetahuan baik yang hanya sebesar 10 persen menjadi indikasi awal bahwa literasi gizi di kalangan ibu masih perlu ditingkatkan secara signifikan. Kondisi ini sekaligus memperkuat urgensi pelaksanaan kegiatan edukasi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pemahaman ibu, mengingat pengetahuan yang kurang atau bahkan cukup saja belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang optimal dalam pemenuhan gizi balita. Dengan demikian, data awal ini menjadi dasar yang penting bagi pelaksana kegiatan untuk merancang metode dan materi edukasi yang tepat sasaran agar dapat menjawab kesenjangan pengetahuan yang masih luas di kalangan peserta.

Pengetahuan merupakan domain penting dalam pembentukan perilaku seseorang, sebagaimana dijelaskan dalam teori pembelajaran bahwa pengetahuan atau kognitif terbentuk melalui proses penginderaan dan pengalaman yang kemudian diolah menjadi pemahaman. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita menjadi fondasi awal yang akan mempengaruhi sikap dan tindakan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anak. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang suatu hal akan lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dan menerapkan perilaku yang mendukung kesehatannya (Lactona & cahyono, 2024). Sebaliknya, pengetahuan yang kurang atau bahkan cukup saja tanpa didukung pemahaman yang mendalam seringkali belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang signifikan, terutama dalam hal praktik pemberian makan yang memerlukan pemahaman mengenai jenis, jumlah, dan jadwal pemberian makanan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan balita. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui intervensi edukasi yang terstruktur menjadi langkah awal yang krusial dalam upaya mengubah perilaku ibu menuju praktik pemberian gizi yang lebih baik (Darsini et al, 2019).

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengasumsikan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita sebelum diberikan edukasi, di mana hanya 10 persen peserta yang memiliki pengetahuan baik, erat kaitannya dengan karakteristik latar belakang pendidikan peserta yang didominasi oleh jenjang pendidikan menengah ke bawah. Berdasarkan data karakteristik, diketahui bahwa sebagian besar peserta merupakan lulusan Sekolah Menengah Pertama sebesar 33,3 persen dan Sekolah Dasar sebesar 26,7 persen, yang berarti lebih dari separuh peserta hanya mengenyam pendidikan formal hingga tingkat dasar dan menengah pertama. Tingkat pendidikan yang relatif rendah ini menjadi salah satu faktor yang membatasi akses ibu terhadap informasi kesehatan dan gizi yang berkualitas, karena kemampuan untuk memahami, mengolah, dan mengaplikasikan informasi yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi dasar yang dimilikinya. Ibu dengan pendidikan rendah cenderung lebih mengandalkan pengetahuan turun temurun yang belum tentu sesuai dengan prinsip gizi ilmiah, serta memiliki keterbatasan dalam mengakses sumber informasi kesehatan yang kredibel, seperti media massa, tenaga kesehatan, atau literatur kesehatan.

Selain latar belakang pendidikan, tim pelaksana juga mengasumsikan bahwa dominasi peserta sebagai ibu rumah tangga yang mencapai 60 persen memiliki implikasi ganda terhadap tingkat pengetahuan gizi. Di satu sisi, peran sebagai ibu rumah tangga memberikan kesempatan yang luas bagi ibu untuk terlibat langsung dalam pengasuhan dan pemenuhan gizi keluarga, sehingga intervensi edukasi yang diberikan memiliki potensi untuk langsung diaplikasikan dalam praktik sehari-hari. Namun di sisi lain, aktivitas sebagai ibu rumah tangga yang sebagian besar dilakukan di lingkungan domestik dapat membatasi paparan ibu terhadap informasi dan pengetahuan baru yang berkembang di luar lingkungan rumah, terutama jika tidak didukung oleh akses terhadap sumber informasi yang memadai. Rendahnya interaksi sosial dan keterbatasan akses informasi ini semakin memperkuat kondisi literasi gizi yang masih rendah, sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang menjangkau ibu secara langsung di lingkungan mereka.

Tim pelaksana juga menyoroti bahwa data pengetahuan awal yang didominasi oleh kategori cukup sebesar 60 persen menunjukkan bahwa peserta sebenarnya telah memiliki bekal pengetahuan dasar tentang gizi, namun pemahaman tersebut belum mendalam dan komprehensif. Pengetahuan pada kategori cukup seringkali bersifat parsial, di mana ibu mungkin mengetahui beberapa aspek gizi secara terpisah, seperti pentingnya sayur atau sumber protein, tetapi belum memahami konsep gizi seimbang secara utuh yang mencakup variasi makanan, porsi yang tepat, dan penyesuaian dengan usia balita. Kondisi ini diperkuat dengan fakta bahwa kelompok usia produktif 20 hingga 35 tahun mendominasi peserta sebesar 73,3 persen, yang secara teoritis sebenarnya merupakan kelompok usia yang memiliki kapasitas belajar yang baik dan potensi untuk menerima informasi baru. Meskipun berada pada usia produktif, kendala pendidikan dan akses informasi tetap menjadi penghambat utama yang menyebabkan pengetahuan mereka belum mencapai tingkat yang optimal, sehingga intervensi edukasi yang terarah dan berkesinambungan menjadi sangat diperlukan.

Dengan mempertimbangkan seluruh karakteristik peserta yang meliputi dominasi pendidikan rendah, profesi sebagai ibu rumah tangga, serta mayoritas berada pada usia produktif, tim pelaksana meyakini bahwa pendekatan edukasi yang menggunakan metode partisipatif dan bahasa yang sederhana akan sangat efektif dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan yang ada. Metode ceramah yang dipadukan dengan diskusi interaktif, tanya jawab, dan demonstrasi praktis dipilih untuk mengakomodasi perbedaan latar belakang peserta, sehingga materi yang

disampaikan dapat diserap dengan baik tanpa membebani peserta secara kognitif. Keberadaan media leaflet bergambar juga menjadi strategi untuk memperkuat pemahaman peserta yang memiliki keterbatasan literasi, karena gambar dapat membantu mentransfer pesan gizi secara lebih intuitif dan mudah diingat. Dengan demikian, data awal tentang tingkat pengetahuan ini tidak hanya menjadi cerminan kondisi literasi gizi peserta, tetapi juga menjadi panduan bagi tim pelaksana dalam merancang intervensi yang tepat sasaran dan responsif terhadap kebutuhan nyata di lapangan.

- b. Tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat setelah dilakukan kegiatan edukasi

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita setelah dilakukan kegiatan edukasi, diketahui bahwa dari 30 orang peserta, seluruhnya mengalami peningkatan pemahaman yang sangat signifikan. Seluruh peserta, yaitu 30 orang atau 100 persen dari total keseluruhan, berhasil mencapai tingkat pengetahuan dalam kategori baik, sementara tidak terdapat satupun peserta yang masih berada pada kategori pengetahuan cukup maupun kurang. Capaian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, dan demonstrasi mampu menjawab kesenjangan pengetahuan yang sebelumnya masih luas di kalangan peserta, sebagaimana terlihat pada data sebelum kegiatan yang hanya mencatat 10 persen peserta dengan pengetahuan baik. Peningkatan yang drastis ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta, termasuk latar belakang pendidikan dan aktivitas pekerjaan yang beragam, terbukti efektif dalam mentransfer informasi gizi secara optimal. Keberhasilan seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan baik juga mencerminkan tingginya antusiasme dan keterlibatan aktif ibu selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang, pemberian makan sesuai usia, dan upaya pencegahan stunting, yang diharapkan menjadi landasan bagi perubahan perilaku positif dalam pemenuhan gizi balita di lingkungan keluarga masing masing.

Peningkatan pengetahuan seseorang tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses pembelajaran yang melibatkan transfer informasi dari sumber belajar kepada individu yang kemudian diolah dan disimpan dalam sistem kognitifnya. Teori pembelajaran orang dewasa menekankan bahwa efektivitas transfer pengetahuan sangat bergantung pada kesesuaian metode penyampaian dengan karakteristik peserta, keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar, serta penggunaan media yang mempermudah pemahaman (Dewi et al, 2023). Dalam konteks edukasi kesehatan, penyampaian materi melalui kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, dan demonstrasi terbukti mampu menjangkau berbagai gaya belajar peserta, baik mereka yang lebih mudah memahami melalui pendengaran, penglihatan, maupun pengalaman langsung (Aulia et al, 2021). Selain itu, teori perilaku terencana menyatakan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui proses pembelajaran yang bermakna akan membentuk keyakinan dan sikap positif yang pada gilirannya mendorong niat serta perilaku kesehatan yang diinginkan. Oleh karena itu, keberhasilan suatu intervensi edukasi tidak hanya diukur dari peningkatan pengetahuan semata, tetapi juga dari bagaimana pengetahuan tersebut dapat diinternalisasi dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari hari oleh peserta (Wahyuningsih & Darni, 2021).

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengasumsikan bahwa keberhasilan seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan baik setelah kegiatan edukasi tidak terlepas dari perancangan metode transfer IPTEK yang secara sengaja disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan peserta. Berdasarkan data karakteristik peserta yang menunjukkan dominasi latar belakang pendidikan menengah ke bawah dan profesi sebagai ibu rumah tangga, tim pelaksana menyadari bahwa pendekatan yang terlalu akademis dan kaku tidak akan efektif dalam menjangkau pemahaman peserta. Oleh karena itu, metode ceramah yang digunakan dirancang dengan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan diselingi dengan contoh nyata yang dekat dengan keseharian peserta, seperti cara menyusun menu makan balita dengan bahan pangan lokal yang mudah didapat dan terjangkau. Penggunaan leaflet bergambar sebagai media pendukung juga menjadi strategi transfer IPTEK yang sangat membantu, karena gambar dapat memvisualisasikan konsep abstrak seperti porsi gizi seimbang dan jenis makanan bergizi sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta dengan tingkat literasi yang bervariasi.

Tim pelaksana juga meyakini bahwa sesi diskusi interaktif dan tanya jawab yang diberikan secara terbuka dan tidak formal telah berhasil menciptakan ruang belajar yang aman dan nyaman bagi peserta untuk mengungkapkan keraguan serta pengalaman mereka dalam memenuhi gizi balita. Partisipasi aktif ini sangat penting dalam transfer IPTEK karena pengetahuan yang diperoleh melalui proses dialogis dan saling bertukar pengalaman cenderung lebih bermakna dan mudah diingat dibandingkan pengetahuan yang diperoleh secara pasif. Peserta yang sebelumnya mungkin merasa malu atau ragu untuk bertanya menjadi lebih percaya diri setelah menyadari bahwa banyak dari mereka memiliki permasalahan serupa, sehingga suasana belajar menjadi lebih kolaboratif dan mendukung. Selain itu, sesi demonstrasi yang memperagakan secara langsung cara mengolah makanan bergizi dan teknik pemberian makan yang benar memberikan pengalaman konkret kepada peserta yang tidak dapat diperoleh hanya melalui ceramah, sehingga pemahaman mereka menjadi lebih utuh dan aplikatif.

Keberhasilan transfer IPTEK dalam kegiatan ini juga tidak terlepas dari kemampuan tim pelaksana dalam mengidentifikasi dan mengatasi hambatan hambatan pembelajaran yang mungkin muncul, seperti keterbatasan waktu peserta akibat aktivitas pekerjaan, perbedaan latar belakang pendidikan, serta tingkat motivasi awal yang beragam. Dengan menyusun materi secara bertahap dari konsep dasar hingga yang lebih kompleks, serta memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi di setiap sesi, tim pelaksana memastikan bahwa tidak ada peserta yang tertinggal dalam memahami materi. Antusiasme peserta yang tinggi selama kegiatan berlangsung, yang tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan keterlibatan aktif dalam diskusi, menjadi indikator bahwa metode yang digunakan berhasil membangkitkan minat dan motivasi belajar peserta. Hal ini penting karena motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan transfer pengetahuan, di mana individu yang termotivasi akan lebih berupaya memahami dan mengingat informasi yang disampaikan dibandingkan dengan individu yang pasif dan tidak tertarik.

Tim pelaksana juga mengasumsikan bahwa peningkatan pengetahuan hingga 100 persen kategori baik ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan telah berhasil menjembatani kesenjangan literasi gizi yang sebelumnya cukup luas di kalangan peserta. Namun demikian, tim pelaksana menyadari bahwa keberhasilan ini masih berada pada tataran kognitif dan belum secara otomatis menjamin terjadinya perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi balita. Oleh karena itu, tahap tindak lanjut

melalui pendampingan dan edukasi berkelanjutan menjadi sangat krusial untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diperoleh peserta dapat bertahan dalam jangka panjang dan diterjemahkan menjadi praktik pemberian makan yang tepat di lingkungan keluarga. Keberhasilan transfer IPTEK pada tahap edukasi ini diharapkan menjadi fondasi yang kokoh bagi perubahan perilaku yang berkelanjutan, sehingga kontribusi terhadap pencegahan dan penurunan risiko stunting dapat terwujud secara nyata dan memberikan dampak positif bagi tumbuh kembang balita di masa depan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan kepada ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan capaian pengetahuan dari kondisi awal di mana hanya 10 persen peserta yang memiliki pengetahuan baik, menjadi 100 persen peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi. Keberhasilan ini menegaskan bahwa metode penyampaian materi melalui pendekatan partisipatif yang menggabungkan ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, dan demonstrasi dengan dukungan media leaflet bergambar mampu menjembatani kesenjangan literasi gizi yang sebelumnya masih luas di kalangan peserta. Peningkatan pengetahuan yang merata di seluruh peserta ini menjadi indikasi bahwa proses transfer IPTEK telah berlangsung secara optimal dan berhasil menjangkau ibu dari berbagai latar belakang pendidikan serta aktivitas pekerjaan. Dengan demikian, kegiatan ini telah mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang, pemberian makan sesuai usia, dan upaya pencegahan stunting, yang diharapkan menjadi modal awal bagi perubahan perilaku positif dalam pemenuhan gizi balita dan mendukung upaya percepatan penurunan angka stunting secara berkelanjutan.

6. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terdapat beberapa saran operasional yang dapat ditindaklanjuti oleh berbagai pihak terkait.

- a. Bagi ibu yang memiliki balita dengan risiko stunting, disarankan untuk secara konsisten menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam praktik pemberian makan sehari-hari, seperti menyusun menu bergizi seimbang berbahan pangan lokal yang mudah dijangkau, memberikan makanan pendamping ASI sesuai usia dan kebutuhan anak, serta rutin memantau pertumbuhan balita melalui penimbangan dan pengukuran tinggi badan secara berkala di fasilitas kesehatan terdekat.
- b. Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk terus memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan dan melakukan pendampingan kepada ibu yang memiliki balita risiko stunting melalui kunjungan rumah, konseling gizi, serta penguatan peran kader kesehatan dalam memantau perkembangan balita di masyarakat.
- c. Bagi civitas akademika, disarankan untuk terus mengembangkan program pengabdian masyarakat yang berorientasi pada pemberdayaan keluarga dan komunitas, serta melakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi edukasi gizi terhadap perubahan perilaku dan status pertumbuhan balita. Dengan sinergi yang baik antara ibu, tenaga kesehatan, dan civitas akademika, upaya pencegahan dan penurunan risiko stunting dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan demi terwujudnya generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, W., Pratiwi, B. A., Amin, M., Yanuarti, R., Febriawati, H., & Shaleh, M. I. (2020). Edukasi Kesehatan Stunting di Kabupaten Bengkulu Utara: Health Education of Stunting in Bengkulu Utara. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 30-36.
- Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati, I. (2024). Penerapan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang stunting pada balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 62-69.
- Aulia, A., Puspitasari, D. I., Huzaimah, N., Wardita, Y., & Sandi, A. P. (2021). Stunting dan Faktor Ibu. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 27-31.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Dewi, B., Dewi, Z., & Hariati, N. W. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 5(1), 14-25.
- Kurniawati, N., & Cahyono, E. A. (2022). Transfer Iptek Terkait Menu Pangan Lokal Guna Peningkatan Kemampuan Ibu Balita Dalam Pembuatan Menu Pangan Lokal Untuk Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Nutrisi. *Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 1(2), 16-24.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241-257.
- Mahmudah, I. N., Handayani, J. D., Istikhomah, A., Annabila, P. H., Rahmawati, A., & Firrahmawati, L. (2023). Kegiatan Smart Education Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita Desa Samiran Terhadap Pencegahan Stunting. *Empowerment Journal*, 3(2), 33-40.
- Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(02), 95-101.
- Nugraheni, R. (2024). Program edukasi gizi pada remaja putri untuk mencegah stunting: Tinjauan literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569-577.
- Rosyidah, N. N., Sari, K. I. P., & Kiftiyah, K. (2025). Peningkatan Kadar Zinc Dan Status Antropometri Balita Stunting Melalui Program One Egg One Day. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 4(5), 307-320.
- Shodikin, A. A., Mutalazimah, M., Muwakhidah, M., & Mardiyati, N. L. (2023). Tingkat pendidikan ibu dan pola asuh gizi hubungannya dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 33-41.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi "Isi Piringku" terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 12, 199-202.
- Wahyuningsih, R., & Darni, J. (2021). Edukasi pada ibu balita tentang pemanfaatan daun kelor (*moringa oleifera*) sebagai kudapan untuk pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 2(2), 161-165.
- Wiliyanarti, P. F., Nasruallah, D., Salam, R., & Cholic, I. (2022). Edukasi Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Bahan Lokal Untuk Balita Stunting Dengan Media Animasi. *National Nutrition Journal/Media Gizi Indonesia*, 17.