

Edukasi Gizi Seimbang sebagai Strategi Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini

¹⁾Sari Artauli Lumban Toruan*, ²⁾Nurohmat, ³⁾Suci Nurjanah

^{1,2)}Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Negeri Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

³⁾Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

Email Corresponding: sariartauli@polindra.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Stunting Gizi Usia Dini Edukasi Growth	Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia yang berdampak terhadap kualitas tumbuh kembang anak dan produktivitas di masa depan. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak usia dini menjadi salah satu faktor penyebab utama. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan pengasuh mengenai konsep gizi seimbang serta penerapannya dalam pola makan sehari-hari guna mencegah stunting. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu sehat berbasis bahan pangan lokal yang mudah diperoleh. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan kesadaran pentingnya pemenuhan zat gizi bagi anak usia dini. Peserta juga mampu merancang menu harian sederhana sesuai prinsip gizi seimbang dan kebutuhan gizi anak. Temuan penting dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif efektif dalam mengubah perilaku konsumsi keluarga serta memperkuat peran orang tua sebagai agen pencegahan stunting. Dengan demikian, program edukasi gizi seimbang terbukti menjadi strategi preventif yang efektif dan direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di berbagai lembaga pendidikan anak usia dini.
Keywords: Stunting Nutrition Early Childhood Education Growth	Stunting remains one of the major public health issues in Indonesia, significantly affecting children's growth, development, and future productivity. One of the main contributing factors is the lack of public awareness regarding the importance of balanced nutrition during early childhood. This community service activity aimed to enhance parents' and caregivers' understanding of balanced nutrition concepts and their application in daily diets to prevent stunting. The methods used included educational counseling, interactive discussions, and practical sessions on preparing healthy menus using locally available food ingredients. The results showed a significant increase in participants' knowledge of balanced nutrition and their awareness of the importance of fulfilling nutritional needs for young children. Participants were also able to design simple daily menus based on the principles of balanced nutrition and children's nutritional requirements. The key finding of this activity indicated that an educational and participatory approach is effective in promoting positive changes in family dietary behavior and strengthening parents' roles as agents in stunting prevention. Therefore, balanced nutrition education is proven to be an effective preventive strategy and is recommended for sustainable implementation in early childhood education institutions.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, termasuk di wilayah pedesaan maupun perkotaan (Juita et al., 2022) (Jatiningsih & Budiono, 2023). Kondisi ini terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam waktu lama, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan, sehingga berdampak pada terganggunya pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan anak secara keseluruhan. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi stunting masih cukup

tinggi dan memerlukan intervensi yang berkelanjutan melalui edukasi dan perbaikan pola asuh (Suryanis, 2023) (Suarnianti, 2020).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting adalah kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang pada anak usia dini (Syukrina et al., 2024) (Arifa et al., 2024). Banyak keluarga yang masih beranggapan bahwa kebutuhan gizi anak dapat dipenuhi hanya dengan memberikan makanan pokok, tanpa memperhatikan variasi serta kandungan zat gizi makro dan mikro. Akibatnya, anak-anak rentan mengalami gangguan pertumbuhan yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup mereka (Tampubolon et al., 2023) (Hidayati, 2023).

Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemberian edukasi gizi seimbang yang komprehensif kepada orang tua, guru, dan pengasuh anak usia dini (Hidayat et al., 2025). Edukasi ini mencakup pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi yang bervariasi, cara menyusun menu sehat berbasis pangan lokal, serta praktik pemberian makan yang tepat sesuai usia anak. Dengan pengetahuan yang baik, diharapkan orang tua mampu mengaplikasikan pola makan sehat di rumah, sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi secara optimal (Ramadhani & Khofifah, 2021).

TK Sejahtera Lohbener Indramayu dipilih sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini karena sebagian besar peserta didik berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah, yang rentan menghadapi permasalahan gizi. Melalui kegiatan edukasi di sekolah, orang tua dapat terlibat aktif dalam sesi penyuluhan, diskusi, dan praktik penyusunan menu sederhana. Hal ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam memberikan gizi seimbang kepada anak usia dini semakin meningkat. Lebih jauh, program ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam mendukung upaya pemerintah daerah dan nasional dalam menurunkan angka stunting. Edukasi gizi seimbang tidak hanya berperan sebagai solusi jangka pendek, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang untuk mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

II. MASALAH

Permasalahan utama dalam pelaksanaan edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada anak usia dini adalah kurangnya sinergi dan kolaborasi yang efektif antar mitra. Program-program yang dijalankan oleh instansi pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan sektor swasta sering kali berlangsung secara terpisah tanpa koordinasi yang baik. Akibatnya, terjadi tumpang tindih kegiatan atau bahkan kesenjangan intervensi di beberapa wilayah. Selain itu, kurangnya platform bersama untuk berbagi informasi dan data menyebabkan pelaksanaan edukasi tidak terarah dan sulit dievaluasi dampaknya secara menyeluruh. Di sisi lain, pemahaman masyarakat yang masih rendah mengenai pentingnya gizi seimbang menjadi tantangan besar. Banyak orang tua atau pengasuh anak usia dini belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pola makan sehat, kebutuhan gizi anak, serta dampak jangka panjang dari kekurangan gizi. Edukasi yang disampaikan oleh mitra pun terkadang tidak sesuai dengan latar belakang masyarakat, baik dari segi bahasa, budaya, maupun tingkat pendidikan. Kurangnya pendekatan yang komunikatif dan menyenangkan membuat informasi sulit diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan juga muncul dari terbatasnya sumber daya yang dimiliki oleh para mitra, baik dalam hal dana, tenaga ahli, maupun bahan ajar. Program edukasi gizi sering kali hanya bersifat jangka pendek dan tidak berkelanjutan karena bergantung pada proyek atau anggaran tertentu. Selain itu, minimnya evaluasi dan monitoring menyebabkan program berjalan tanpa umpan balik yang memadai untuk perbaikan. Tanpa pemantauan yang terstruktur, sulit untuk menilai keberhasilan program dalam menurunkan angka stunting secara nyata. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama yang lebih solid, pendekatan yang berbasis kebutuhan lokal, serta sistem monitoring yang kuat untuk mencapai hasil yang optimal.



Gambar 1. Lokasi TK Sejahtera Lohbener

III. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjudul “Edukasi Gizi Seimbang sebagai Strategi Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini” adalah pendekatan edukatif dan partisipatif melalui kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan langsung kepada orang tua serta guru di lembaga pendidikan anak usia dini. Kegiatan diawali dengan observasi dan identifikasi masalah gizi di lingkungan sasaran, dilanjutkan dengan penyampaian materi interaktif mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya asupan protein hewani dan nabati, serta pencegahan stunting melalui pola makan sehat dan kebersihan lingkungan. Selain itu, dilakukan demonstrasi pembuatan menu bergizi seimbang yang mudah diaplikasikan di rumah serta diskusi dan evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Pendekatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran dan perubahan perilaku positif dalam penerapan gizi seimbang bagi anak usia dini di lingkungan keluarga dan sekolah.

1. Input

Input adalah semua sumber daya yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Beberapa input yang diperlukan adalah:

a. Sumber Daya Manusia (SDM):

- 1) Tim pengabdian dari Politeknik Negeri Indramayu (dosen, mahasiswa)
- 2) Guru dan tenaga kependidikan di TK Sejahtera Lohbener

b. Fasilitas:

- 1) Ruang kelas atau area pelatihan untuk kegiatan penyuluhan dan pelatihan
- 2) Perangkat teknologi (misalnya, proyektor, laptop, dan layar untuk presentasi)
- 3) Media edukasi berbasis gizi (poster, leaflet, modul, dan materi digital)

c. Materi Edukasi:

- 1) Modul tentang gizi seimbang, pencegahan stunting, dan pentingnya pola makan sehat bagi anak usia dini
- 2) Kartu bergambar atau infografis mengenai jenis-jenis makanan bergizi
- 3) Alat ukur sederhana untuk mengetahui status gizi anak (misalnya, timbangan atau alat pengukur tinggi badan)

2. Proses

Proses adalah tahapan-tahapan yang akan dilalui dalam pelaksanaan program ini. Beberapa tahapan prosesnya adalah:

a. Tahap Persiapan:

- 1) Koordinasi dengan TK Sejahtera Lohbener dan pihak terkait (puskesmas, dinas kesehatan setempat)
- 2) Pengadaan dan persiapan materi edukasi (modul, alat peraga, leaflet)
- 3) Persiapan pelatihan bagi guru dan orang tua mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting

b. Tahap Pelaksanaan:

- 1) **Penyuluhan kepada orang tua:** Dilaksanakan melalui pertemuan rutin dengan orang tua untuk menyampaikan pentingnya gizi seimbang melalui pembagian materi edukasi berbasis visual dan ceramah interaktif.

- 2) **Pelatihan bagi guru:** Guru diberikan pelatihan tentang cara mengedukasi anak usia dini mengenai gizi dan pola makan sehat, serta bagaimana melibatkan orang tua dalam edukasi tersebut.
- 3) **Demonstrasi pembuatan makanan sehat:** Orang tua dan guru diajarkan cara membuat makanan sehat dan bergizi menggunakan bahan lokal yang mudah diakses dan terjangkau.
- c. **Tahap Evaluasi dan Monitoring:**
 - 1) Monitoring dan evaluasi terhadap efektivitas edukasi yang dilakukan, termasuk pengukuran perubahan perilaku orang tua dan guru terkait pemberian gizi.
 - 2) Pengumpulan data tentang status gizi anak sebelum dan setelah intervensi untuk menilai dampak program.

3. Output

Output adalah hasil langsung yang dihasilkan dari pelaksanaan kegiatan. Output yang diharapkan meliputi:

- a. **Jumlah orang tua yang teredukasi tentang gizi seimbang:** Targetnya adalah semua orang tua di TK Sejahtera Lohbener dapat memahami dan mengimplementasikan pola makan sehat untuk anak mereka.
- b. **Jumlah guru yang terlatih:** Guru-guru di TK Sejahtera Lohbener akan dilatih untuk menjadi agen perubahan dalam menyampaikan edukasi gizi kepada anak-anak.
- c. **Materi edukasi yang didistribusikan:** Pembagian modul, leaflet, dan alat peraga yang memadai untuk memudahkan penyampaian informasi kepada orang tua dan anak.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi pemberian gizi seimbang ini dilaksanakan di TK Sejahtera Lohbener sebagai upaya mendukung pencegahan stunting pada anak usia dini. Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis yang banyak ditemukan di berbagai daerah, termasuk wilayah Lohbener, yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak optimal dalam jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua dan tenaga pendidik di tingkat pendidikan anak usia dini menjadi langkah penting dalam memutus rantai stunting sejak dini.

Kegiatan ini diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah dan penyusunan materi edukatif yang relevan, sederhana, dan mudah dipahami oleh para peserta. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, penyebab dan dampaknya terhadap tumbuh kembang anak, serta prinsip gizi seimbang yang harus diterapkan dalam menu harian anak. Edukasi juga disertai dengan demonstrasi penyusunan menu sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia 1–5 tahun. Para peserta diberikan lembar informasi dan contoh menu mingguan sebagai panduan praktis.

Kegiatan berlangsung, partisipasi dari para orang tua dan guru cukup tinggi. Mereka tampak antusias mengikuti sesi diskusi dan bertanya mengenai praktik pemberian makan yang tepat, termasuk cara mengatasi anak yang susah makan. Kami juga melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan anak sebagai bentuk skrining awal untuk mengetahui status gizi anak, yang hasilnya kemudian dikonsultasikan secara singkat kepada orang tua masing-masing.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum sepenuhnya memahami pentingnya variasi makanan dan porsi seimbang dalam setiap kali makan anak. Setelah sesi edukasi, para peserta mengaku mendapatkan pemahaman baru dan merasa lebih percaya diri dalam menyusun menu sehat di rumah. Pihak sekolah juga menyambut baik kegiatan ini dan berharap adanya tindak lanjut berupa pendampingan berkala atau pelatihan lanjutan bagi guru dan wali murid.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan beberapa temuan ilmiah penting terkait peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku gizi pada masyarakat. Berdasarkan analisis dan pengamatan selama kegiatan, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang pada orang tua dan guru TK sangat dipengaruhi oleh intensitas penyuluhan serta media edukasi visual yang digunakan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa penyampaian informasi gizi melalui media interaktif dan praktik langsung mampu meningkatkan retensi pengetahuan hingga lebih dari 60%. Selain itu, ditemukan bahwa persepsi tentang “makanan bergizi” sering kali masih terbatas pada makanan mahal, padahal data lapangan memperlihatkan bahwa bahan pangan lokal seperti ikan, telur, dan sayur dapat memenuhi kebutuhan gizi anak bila diolah dengan benar. Temuan lainnya menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang melibatkan

guru TK sebagai agen perubahan memiliki dampak lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya menyasar orang tua. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi seimbang bukan hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bahwa perubahan perilaku konsumsi pada keluarga dapat dicapai melalui pendekatan berbasis komunitas dan pendidikan usia dini.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas ke sekolah-sekolah lain di wilayah Lohbener. Pencegahan stunting memerlukan kolaborasi lintas sektor, dan edukasi di tingkat pendidikan anak usia dini merupakan titik awal yang strategis untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.



Gambar 2. Pelaksanaan PKM di TK Sejahtera Lohbener

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Edukasi Pemberian Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini” yang dilaksanakan di TK Sejahtera Lohbener Indramayu berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari para peserta. Melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu sehat berbasis pangan lokal, pengetahuan serta pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta mampu merancang menu harian sederhana yang sesuai kebutuhan anak, sekaligus menunjukkan komitmen untuk menerapkannya di rumah. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti efektif sebagai upaya preventif dalam menekan risiko stunting serta dapat dijadikan model edukasi berkelanjutan di masyarakat untuk mendukung tercapainya generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada P3M Politeknik Negeri Indramayu yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini melalui HIBAH ADMISI 2025

DAFTAR PUSTAKA

Arifa, J., Putri, H. R., Tina, T. A., Indrasoni, Y., & Elvira, M. (2024). Penyebab Utama Stunting: Faktor Gizi dan Sosial Ekonomi : Studi Kasus Nagari Garagahan. *TEKNOVOKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 136–140.

-
- <https://doi.org/10.59562/teknovokasi.v2i3.3666>
- Hidayat, A., Oktania, S., Siregar, A. F., Junariah, S. D., Hasanah, U., Irmawati, W., Mustabsiroh, M., Mulyati, S., Hermawati, H., & Kusri, E. (2025). Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini: Pengabdian Masyarakat di TK Annur Anyer. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 5(2), 19–27. <https://doi.org/10.31004/abdira.v5i2.583>
- Hidayati, N. I. D. (2023). Hubungan Pendapatan Keluarga dan Ketahanan Pangan dengan Status Gizi Balita pada Era Pandemi Covid-19 di Kabupaten Pasuruan. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 359–366. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.359-366>
- Jatiningsih, S. P., & Budiono, I. (2023). Analisis Determinan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Ditinjau Dari Status Bekerja Ibu Pada Keluarga Buruh Industri Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 23(4), 1–16.
- Juita, R. F., Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Program Pencegahan Stunting di Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>
- Suarnianti. (2020). FAKTOR RISIKO STUNTING : LITERATUR REVIEW Suarnianti. *Faktor Risiko Stunting: Literatur Review*, 15(2), 144–147.
- Suryanis, I. (2023). Studi Kejadian Stunting pada Anak yang Ditinjau dari Aspek Biologi Molekuler: Literature Review. *Health and Medical Journal*, 5(3), 214–219. <https://doi.org/10.33854/heme.v5i3.1285>
- Syukrina, K. R., Erika, & Hasanah, O. (2024). Faktor-faktor yang Menyebabkan Stunting pada Balita: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika Utama*, 5(02 Januari), 3854–3867.
- Tampubolon, A. N., Asih, F. J., Marpaung, G. A., Natalin, R., & Lumbanraja, R. G. (2023). *Pentingnya Variasi Makanan Dalam Meningkatkan Kesehatan Optimal Pada Balita (The Importance Of Food Variety In Improving Optimal Health In Children)*. 3.