

Penguatan SDM melalui Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting di Desa Mangkai Lama

¹⁾Rosnaida, ²⁾Hadi Suriono, ³⁾Ade Amalia, ⁴⁾Henky Japina

^{1,2,3)}Program Studi Manajemen, Universitas Asahan, Kisaran, Indonesia

⁴⁾Program Studi Ekonomi Pembangunan, Universitas Asahan, Kisaran, Indonesia

Email Corresponding: hjapina27@gmail.com *

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Penguatan SDM
Penyuluhan Gizi Seimbang
Tumpeng Gizi Seimbang
Isi Piringku
Pencegahan Stunting

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Mangkai Lama, Kecamatan Lima Puluh, Kabupaten Batu Bara, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu muda, dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan pada 26 September 2025 dengan melibatkan 30 peserta yang terdiri atas perangkat desa, kader posyandu, dan masyarakat yang memiliki balita atau sedang hamil. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui tiga tahapan: persiapan, pelaksanaan inti, dan evaluasi-tindak lanjut. Kegiatan utama berupa penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, serta demonstrasi penyusunan menu bergizi dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya gizi seimbang dan perubahan sikap dalam pengelolaan konsumsi keluarga berdasarkan pedoman Isi Piringku dan Tumpeng Gizi Seimbang. Keterlibatan kader posyandu juga memperkuat keberlanjutan edukasi gizi di tingkat desa. Kesimpulannya, kegiatan ini berkontribusi nyata dalam penguatan sumber daya manusia di bidang kesehatan keluarga dan dapat menjadi model replikasi edukasi gizi di wilayah pedesaan lain dengan karakteristik serupa.

ABSTRACT

Keywords:

Human Resource Empowerment
Balanced Nutrition Counseling
Balanced Nutrition Pyramid
My Plate
Stunting Prevention

This community service program was conducted in Mangkai Lama Village, Lima Puluh District, Batu Bara Regency, aiming to improve the knowledge, awareness, and skills of young mothers in applying balanced nutrition practices to prevent stunting. The activity took place on September 26, 2025, involving 30 participants including village officials, health cadres, and mothers with toddlers or first pregnancies. The program employed an educational and participatory approach through three main stages: preparation, implementation, and evaluation-follow-up. The core activities included interactive counseling, group discussions, and menu demonstration using locally available nutritious ingredients. The results indicated an increase in participants' understanding of balanced nutrition and positive behavioral changes in family food management based on the *Isi Piringku* and *Balanced Nutrition Pyramid* guidelines. The involvement of health cadres strengthened the sustainability of nutrition education at the village level. In conclusion, this program significantly contributed to human resource development in family health and can serve as a replicable model for nutrition education in other rural areas with similar contexts.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan menjelaskan bahwa stunting merupakan kondisi ketika anak balita mengalami kegagalan pertumbuhan akibat kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu lama, sehingga tinggi badannya berada di bawah standar untuk usianya. Kekurangan gizi ini umumnya sudah terjadi sejak masa kehamilan dan berlanjut pada periode awal kehidupan anak, namun tanda-tanda stunting biasanya baru terlihat ketika anak memasuki usia dua tahun. (Qoyyimah et al., 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merilis hasil *Studi Status Gizi Balita Indonesia* (SSGBI) yang mencatat angka prevalensi stunting sebesar 24,4 persen. Berdasarkan data *Studi Status Gizi Indonesia* (SSGI)

tahun 2022, terjadi penurunan prevalensi menjadi 21,6 persen. Selanjutnya, hasil *Survei Kesehatan Indonesia* tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan lebih lanjut, yaitu menjadi 21,5 persen, dengan kasus tertinggi ditemukan pada anak berusia antara dua hingga tiga tahun. Jika dilihat menurut wilayah, terdapat perbedaan yang cukup signifikan antarprovinsi, di mana daerah dengan prevalensi terendah mencatat angka 7,2 persen, sedangkan wilayah dengan prevalensi tertinggi mencapai 37,9 persen. Provinsi dengan angka stunting terendah meliputi Bali (7,2%), Jambi (13,5%), Riau (13,6%), Lampung (14,9%), dan Kepulauan Riau (16,8%). Sementara itu, tiga provinsi dengan prevalensi tertinggi tercatat di Papua Tengah (38,4%), Nusa Tenggara Timur (37,9%), serta Papua Pegunungan (37,3%). (Kementerian Kesehatan, 2024)

Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan prevalensi stunting hingga 14% pada tahun 2024 melalui berbagai strategi intervensi, baik sensitif maupun spesifik. Salah satu langkah strategis yang ditempuh adalah pelaksanaan edukasi gizi seimbang kepada masyarakat. Edukasi ini berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pola makan yang bergizi, seimbang, dan aman bagi tumbuh kembang anak. Hal tersebut sejalan dengan program *Isi Piringku* dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang menekankan konsumsi makanan beragam yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, serta buah sebagai komponen utama gizi seimbang.

Masalah gizi masih menjadi tantangan besar di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan. Ketidakseimbangan asupan makanan, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta minimnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang menjadi faktor penyebab utama munculnya berbagai permasalahan kesehatan, termasuk stunting dan anemia. Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada status kesehatan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang komprehensif untuk meningkatkan literasi gizi masyarakat, terutama bagi kelompok rentan seperti ibu muda yang memiliki peran penting dalam menentukan pola konsumsi keluarga.

Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya telah menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku makan kelompok terdidik. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Kusmiyati et al., (2025), menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan gizi pada mahasiswa berpengaruh terhadap pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Penelitian lain oleh Safii et al., (2024), juga menemukan bahwa edukasi gizi seimbang mampu meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar dalam membentuk pola makan sehat. Sementara itu Nuraeni et al., (2023), melaporkan bahwa pelatihan penyusunan menu gizi seimbang bagi guru di Kota Tasikmalaya dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam menerapkan konsep *Isi Piringku*. Meskipun demikian, kegiatan-kegiatan tersebut umumnya masih terfokus pada kelompok akademik di lingkungan perkotaan.

Kesenjangan yang muncul adalah masih terbatasnya program edukasi gizi yang bersifat aplikatif di tingkat desa, terutama bagi ibu muda yang baru memiliki anak pertama. Selama ini, sebagian besar program pencegahan stunting berfokus pada pemberian bantuan gizi dan intervensi medis, namun belum banyak menyentuh aspek perubahan perilaku makan dan keterampilan pengelolaan gizi dalam keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan berbasis pemberdayaan sumber daya manusia (SDM) melalui kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang partisipatif. Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan pengabdian ini menghadirkan inovasi dengan mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dan praktik langsung penyusunan menu keluarga menggunakan bahan pangan lokal, yang dikemas dalam metode partisipatif dan interaktif.

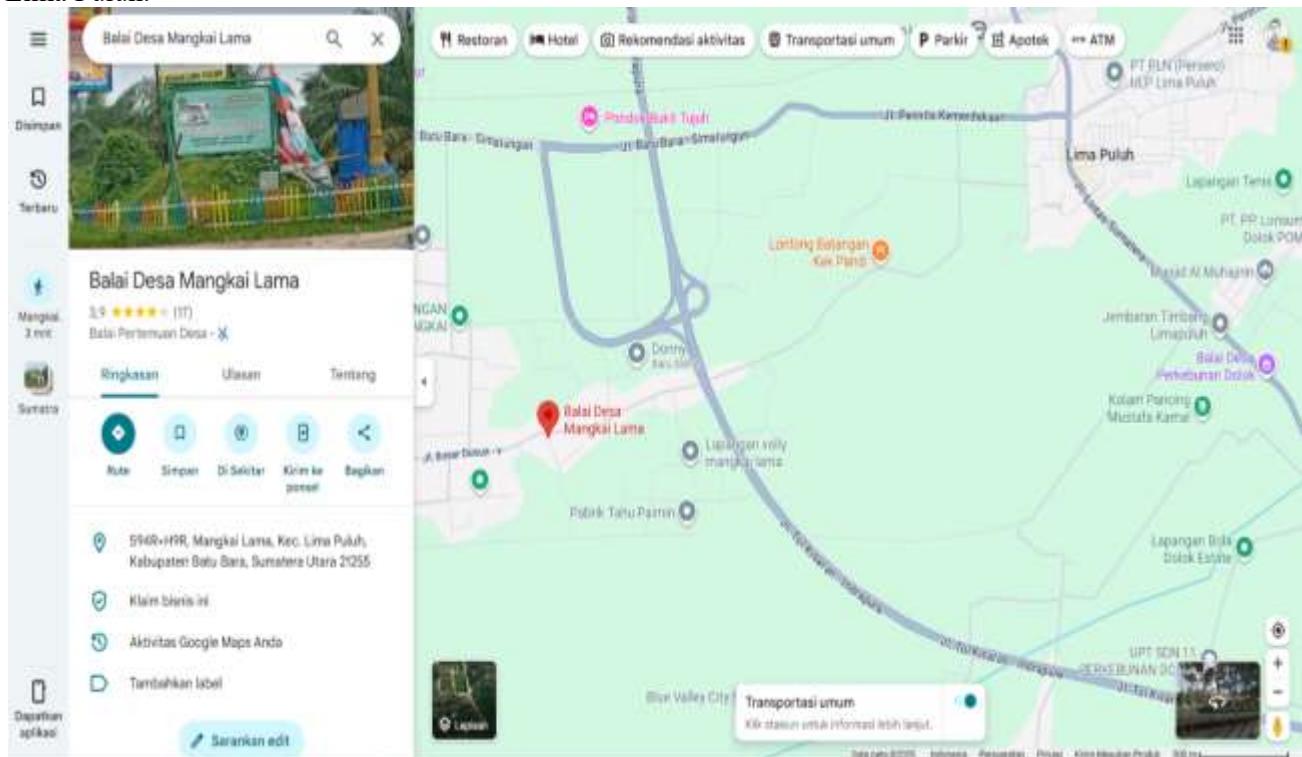
Pendekatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku konsumsi ibu muda di Desa Mangkai Lama agar lebih sadar gizi, mandiri dalam merencanakan menu harian, serta mampu menjadi agen perubahan gizi di lingkungannya. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi baru dalam bentuk model pemberdayaan masyarakat berbasis literasi gizi lokal yang relevan dan berkelanjutan untuk menekan risiko stunting di wilayah pedesaan.

II. MASALAH

Desa Mangkai Lama sebagai salah satu wilayah pedesaan di Kecamatan Lima Puluh, masih menghadapi sejumlah tantangan dalam pemenuhan gizi balita. Faktor ekonomi, keterbatasan pengetahuan orang tua, serta akses terhadap bahan pangan bergizi menjadi penyebab utama meningkatnya risiko stunting di daerah ini. Oleh karena itu, penyuluhan gizi seimbang menjadi langkah *preventif* yang relevan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya para ibu balita, mengenai pentingnya penerapan pola konsumsi yang tepat dan bergizi.

Mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat yang memiliki balita di Desa Mangkai Lama. Sebagian besar peserta merupakan ibu muda yang baru menikah, sedang menjalani kehamilan pertama, atau baru pertama kali memiliki anak. Kondisi ini menjadikan mereka kelompok yang sangat membutuhkan informasi dan pendampingan mengenai pemenuhan gizi seimbang serta pola asuh yang tepat bagi tumbuh kembang anak. Minimnya pengalaman dan pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi balita sering kali menjadi faktor penyebab tidak optimalnya pemberian asupan gizi, sehingga penyuluhan yang berfokus pada peningkatan pemahaman gizi seimbang menjadi langkah strategis dalam upaya pencegahan stunting di wilayah tersebut.

Letak geografis Desa Mangkai Lama adalah di Kecamatan Lima Puluh, Kabupaten Batu Bara, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Desa ini merupakan salah satu dari banyak desa yang berada di wilayah Kecamatan Lima Puluh.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Aula Kantor Balai Desa Mangkai Lama

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal pada 26 September 2025, di Aula Kantor Desa Mangkai Lama. Peserta diikuti dari perangkat Desa, masyarakat umum yang memiliki balita dan sedang hamil sebanyak 30 orang. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dirancang secara sistematis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan inti, dan evaluasi serta tindak lanjut. (Sirait et al., 2025).

Kegiatan ini juga didukung dengan penggunaan berbagai bahan dan instrumen sebagai penunjang data. Bahan-bahan tersebut meliputi lembar observasi, kuesioner pra dan pasca kegiatan, serta panduan wawancara singkat yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta dan perubahan pemahaman setelah penyuluhan. Selain itu, tim pengabdian juga memanfaatkan dokumen data kesehatan desa, seperti catatan status gizi balita dan laporan posyandu, sebagai bahan sekunder untuk memperkuat analisis kebutuhan masyarakat. Media pendukung kegiatan mencakup poster, leaflet, dan video edukatif yang berfungsi sebagai alat bantu visual dalam penyampaian materi gizi seimbang. Penggunaan bahan dan instrumen ini bertujuan untuk memastikan bahwa pelaksanaan kegiatan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga menghasilkan data empiris yang dapat dievaluasi secara sistematis untuk menilai efektivitas intervensi penyuluhan yang dilakukan a. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan Pemerintah Desa Mangkai Lama, kader posyandu, dan tenaga kesehatan setempat untuk menjelaskan tujuan kegiatan, sasaran peserta, serta bentuk penyuluhan yang akan dilaksanakan. Koordinasi ini diikuti dengan observasi lapangan dan pengumpulan data awal terkait kondisi gizi balita, pola konsumsi keluarga, serta tingkat pemahaman ibu muda tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting. Selanjutnya, tim menyusun materi penyuluhan yang mencakup konsep dasar gizi seimbang, dampak stunting terhadap tumbuh kembang anak, dan praktik penyusunan menu bergizi dari bahan pangan lokal. Selain itu, dibuat pula media edukatif berupa poster dan *leaflet* bergambar untuk memudahkan pemahaman masyarakat, terutama bagi peserta dengan tingkat pendidikan yang beragam. Semua bahan disusun dengan bahasa yang sederhana, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat pedesaan.

b. Tahap Pelaksanaan Inti

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian ini, di mana kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi langsung. Peserta utama kegiatan adalah ibu muda yang memiliki balita atau sedang hamil pertama kali.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam beberapa sesi terstruktur, yaitu:

1. Sesi 1 – Pemahaman Dasar tentang Stunting dan Gizi Seimbang

Peserta diberikan penjelasan mengenai pengertian stunting, penyebab utamanya, serta pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Tim penyuluhan menggunakan media visual dan contoh nyata agar peserta lebih mudah memahami materi.

2. Sesi 2 – Edukasi Pola Makan Sehat dan Pengelolaan Pangan Lokal

Pada sesi ini, peserta diajak mengenal berbagai sumber pangan lokal yang dapat diolah menjadi makanan bergizi, terjangkau, dan sesuai kebutuhan balita. Tim juga mendemonstrasikan cara menyusun *Isi Piringku* sesuai anjuran Kementerian Kesehatan RI.

3. Sesi 3 – Praktik dan Diskusi Terbimbing

Peserta dilibatkan secara aktif dalam kegiatan praktik sederhana, seperti menyusun menu harian bergizi, mengenali tanda-tanda anak berisiko stunting, serta berbagi pengalaman dalam mengasuh anak. Sesi ini juga menjadi wadah bagi peserta untuk berdiskusi dan bertanya langsung kepada narasumber.

Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan pembelajaran aktif (*active learning*), di mana peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik dan refleksi. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta benar-benar memahami dan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

c. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai untuk menilai tingkat pemahaman dan perubahan perilaku peserta. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi langsung, wawancara singkat, serta kuesioner sederhana yang menilai peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting.

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian menyerahkan media edukatif dan materi penyuluhan kepada pihak desa dan posyandu agar dapat digunakan secara berkelanjutan dalam kegiatan rutin kesehatan ibu dan anak. Selain itu, kader posyandu didorong untuk terus melakukan pendampingan kepada ibu balita dalam penerapan pola makan bergizi di rumah. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal bagi terbangunnya kesadaran kolektif masyarakat Desa Mangkai Lama dalam mendukung terciptanya generasi bebas stunting.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting dilaksanakan di Desa Mangkai Lama, Kecamatan Lima Puluh, Kabupaten Batu Bara, dengan peserta utama terdiri atas ibu-ibu muda yang memiliki balita maupun yang sedang mengandung anak pertama. Pelaksanaan kegiatan ini turut melibatkan kader posyandu, aparatur pemerintah desa, serta tenaga medis dari puskesmas, dan berlangsung dengan pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta praktik langsung penyusunan menu bergizi seimbang berbasis bahan pangan lokal. Peran kader posyandu sebagai penggerak masyarakat sangat penting dalam menjaga keberlanjutan edukasi gizi. Melalui kader, pesan-pesan gizi dapat

terus disosialisasikan kepada para ibu balita setelah kegiatan berakhir, sehingga manfaat penyuluhan dapat bertahan dalam jangka panjang.

Acara diawali dengan pembukaan oleh MC, dilanjutkan sambutan dari perwakilan perangkat desa dan dosen pembimbing lapangan. Setelah itu, narasumber dari Dinas Kesehatan memberikan materi mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting, disertai penjelasan konsep *Isi Piringku* dan *Tumpeng Gizi Seimbang*.

Materi disampaikan dengan metode ceramah interaktif, sehingga peserta dapat bertanya langsung mengenai permasalahan gizi yang dihadapi di rumah tangga masing-masing. Suasana kegiatan berlangsung hangat dan komunikatif, terlihat dari banyaknya ibu balita yang hadir bersama anak-anak mereka dan aktif mengikuti diskusi. Mahasiswa KKN turut mendampingi peserta, membantu teknis acara, serta memberikan penjelasan tambahan mengenai materi visual seperti poster *Isi Piringku*.

Upaya pencegahan stunting perlu dilaksanakan secara terpadu antara pemerintah dan masyarakat. Pemerintah berperan melalui berbagai strategi nasional, seperti penerapan kebijakan komunikasi perubahan perilaku, sinkronisasi program antara pemerintah pusat, daerah, dan desa, penguatan ketahanan pangan serta gizi, dan pelaksanaan pemantauan serta evaluasi secara berkelanjutan. Seluruh langkah tersebut menuntut kolaborasi lintas sektor karena pencegahan stunting merupakan tanggung jawab bersama. Namun demikian, terdapat sejumlah tantangan yang dapat menghambat efektivitas program, antara lain minimnya akses dan keterlambatan penyampaian informasi kepada masyarakat, ketidaktepatan sasaran komunikasi, serta perbedaan karakteristik demografis antarwilayah yang memengaruhi penerimaan pesan gizi. (Wati et al., 2020 dalam Wuhan et al., 2024).

Temuan kegiatan ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pencegahan stunting (Sirajuddin et al., 2021). Peningkatan pemahaman yang signifikan di antara peserta menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif yang dikombinasikan dengan demonstrasi menu gizi seimbang mampu memperkuat efektivitas penyampaian pesan kesehatan.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Mangkai Lama

1. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng Gizi Seimbang merupakan pedoman gizi nasional yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan sejak tahun 2014. Media ini menggambarkan bahwa pola makan sehat tidak hanya ditentukan oleh

jumlah makanan, tetapi juga keragaman, proporsi, dan perilaku pendukung kesehatan. Pada bagian dasar tumpeng ditampilkan pentingnya aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan minum air putih sebagai fondasi. Lapisan berikutnya menunjukkan kelompok sayur dan buah, makanan pokok, serta lauk-pauk sebagai sumber energi dan zat pembangun. Di bagian puncak digambarkan gula, garam, dan lemak yang harus dibatasi konsumsinya.

Piramida Gizi Seimbang atau yang dikenal sebagai tumpeng gizi seimbang disusun dalam empat tingkatan dari bagian dasar hingga puncak. Setiap lapisan menggambarkan proporsi konsumsi yang disarankan, di mana semakin ke atas, jumlah asupan yang direkomendasikan semakin sedikit. Pada bagian paling atas, konsumsi gula, garam, dan lemak dianjurkan dalam porsi minimal. Setiap kelompok makanan dalam piramida memiliki porsi tertentu yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Struktur empat lapisan tersebut berlandaskan pada empat pilar utama gizi seimbang, yaitu pola makan yang beragam, aktivitas fisik secara rutin, menjaga kebersihan diri, serta pemantauan berat badan secara berkala untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat dan ideal. (Iballa et al., 2024).



Gambar 3. Tumpeng Gizi Seimbang

Gambar dalam bentuk tumpeng gizi membantu peserta untuk lebih mudah memahami tingkatan prioritas konsumsi pangan, di mana dianjurkan untuk memperbanyak asupan sayur dan buah, mengurangi penggunaan gula, garam, dan lemak, serta menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Berdasarkan hasil diskusi, banyak ibu mengakui bahwa setelah melihat ilustrasi tersebut, mereka menyadari pola makan keluarga masih belum seimbang.

2. Isi Piringku

Selain tumpeng, penyuluhan juga menggunakan media isi piringku yang menggambarkan porsi makan dalam satu kali sajian. Konsep ini lebih praktis karena langsung menunjukkan komposisi makanan dalam satu piring, yaitu:

- ½ piring berisi sayuran dan buah,
- ¼ piring makanan pokok (sumber karbohidrat),
- ¼ piring lauk-pauk (protein hewani dan nabati).

Program isi piringku merupakan inisiatif pemerintah yang menjadi penyempurnaan dari kampanye empat sehat lima sempurna yang pernah diterapkan sebelumnya. Konsep ini menekankan pentingnya pola makan bergizi seimbang dengan memperhatikan kecukupan berbagai unsur gizi, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Melalui visualisasi satu piring makan, program ini merekomendasikan bahwa setengah dari isi piring sebaiknya terdiri atas sayur dan buah, sementara setengah bagian lainnya berisi sumber karbohidrat dan protein untuk mendukung kebutuhan energi serta kesehatan tubuh secara optimal. (Aisah & Havis, 2023).



Gambar 4. Pesan Isi Piringku

Melalui media visual tumpeng pesan isi piringku, peserta memperoleh pemahaman yang lebih konkret mengenai proporsi ideal makanan bergizi seimbang. Ilustrasi ini menekankan bahwa setengah bagian piring sebaiknya diisi oleh sayuran dan buah-buahan, sedangkan sisanya terdiri dari sumber karbohidrat dan protein. Pendekatan visual ini terbukti efektif karena mampu mengubah persepsi peserta yang sebelumnya beranggapan bahwa porsi nasi merupakan bagian utama dalam setiap hidangan. Setelah mengikuti penyuluhan, banyak ibu mulai memahami pentingnya menyajikan makanan yang bervariasi dan berimbang, tidak hanya berfokus pada karbohidrat, tetapi juga memperhatikan asupan protein hewani, nabati, serta sayur dan buah. Pemahaman baru ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi di tingkat rumah tangga, sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi secara lebih optimal dan risiko stunting dapat diminimalkan.

Materi mengenai Konsep “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan terbukti mudah dipahami karena disampaikan melalui ilustrasi visual sederhana mengenai porsi makanan sehat. Edukasi ini dinilai sangat relevan dengan kondisi masyarakat di Desa Mangkai Lama yang masih memiliki pola konsumsi kurang seimbang tinggi karbohidrat, namun rendah protein hewani dan sayuran. Melalui pemberian contoh menu berbasis bahan lokal dan penjelasan aplikatif, peserta ter dorong untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

3. Implikasi bagi Pencegahan Stunting

Penggunaan media visual seperti Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku terbukti efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat. Hal ini sesuai dengan prinsip komunikasi kesehatan bahwa penyampaian informasi dengan gambar akan lebih mudah dipahami dan diingat, terutama oleh masyarakat dengan latar belakang pendidikan beragam. Dengan pemahaman yang lebih baik, ibu-ibu balita diharapkan mampu menyusun menu seimbang yang mendukung pertumbuhan optimal anak, sehingga berkontribusi pada pencegahan stunting di tingkat desa.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi menu makanan bergizi seimbang berbasis pangan lokal yang mudah didapat di lingkungan sekitar desa. Peserta diperlihatkan bagaimana cara mengatur porsi makan balita sesuai prinsip gizi seimbang, serta tips praktis dalam memilih bahan pangan bergizi dengan harga terjangkau. Akhir kegiatan, dilakukan sesi foto bersama sebagai bentuk dokumentasi dan kebersamaan antara mahasiswa, narasumber, kader posyandu, dan masyarakat. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan optimal balita, sekaligus mendukung upaya pemerintah dalam percepatan penurunan angka stunting di tingkat desa.

Kegiatan ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Kusmiyati et al., (2025), yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi pada mahasiswa berdampak pada pembentukan perilaku konsumsi sehat. Namun, berbeda dengan fokus mereka yang berada di lingkungan akademik, kegiatan ini menargetkan ibu-ibu muda di pedesaan yang memiliki balita, sehingga penerapan edukasi gizi seimbang dilakukan langsung pada kelompok sasaran yang berperan penting dalam pencegahan stunting di tingkat rumah tangga.

Temuan kegiatan ini juga sejalan dengan publikasi Safii et al., (2024), yang membuktikan efektivitas media visual seperti leaflet dan video animasi dalam meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar.

Perbedaannya, kegiatan di Desa Mangkai Lama mengadaptasi konsep tersebut dengan pendekatan partisipatif berbasis diskusi dan demonstrasi langsung, menggunakan bahan pangan lokal agar pesan gizi lebih kontekstual dan mudah diterapkan oleh masyarakat desa.

Kemudian Nuraeni et al., (2023), menjelaskan peningkatan pengetahuan dan keterampilan penyusunan menu bergizi di kalangan guru. Jika kegiatan ini fokus pada tenaga pendidik sebagai agen penyebar informasi gizi di sekolah, maka kegiatan ini memperluas cakupan sasaran ke ibu rumah tangga sebagai pelaku utama penyedia pangan keluarga. Pendekatan ini menjadi bentuk inovasi dalam memperkuat transfer pengetahuan gizi langsung di tingkat keluarga.

Hasil pengabdian Rachmawaty (2025), menunjukkan bahwa pelatihan penyusunan menu berbasis pedoman *Isi Piringku* efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis penerapan gizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Temuan ini sejalan dengan Urufia et al., (2024), yang menyatakan bahwa metode ceramah interaktif dan demonstrasi praktik mampu meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku gizi positif masyarakat desa. Selanjutnya, Sari et al., (2023), menegaskan bahwa pendekatan partisipatif dalam penyuluhan gizi dapat memperkuat kesadaran ibu rumah tangga terhadap pentingnya pemenuhan gizi anak sejak dini sebagai langkah pencegahan stunting.

Dengan demikian, program penyuluhan gizi seimbang ini tidak hanya memperkuat hasil pengabdian terdahulu, tetapi juga menawarkan kontribusi baru berupa penerapan edukasi gizi partisipatif berbasis komunitas dan pemanfaatan pangan lokal. Melalui metode ini, peserta tidak sekadar memahami teori gizi seimbang, tetapi juga mampu mempraktikkan penyusunan menu harian bergizi sebagai langkah konkret pencegahan stunting di tingkat desa.

V. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Mangkai Lama, Kecamatan Lima Puluh, Kabupaten Batu Bara berhasil mencapai tujuan utama dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang di Desa Mangkai Lama telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu muda, mengenai pentingnya pemenuhan gizi balita untuk mencegah stunting. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, ditandai dengan partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan praktik penyusunan menu bergizi berbasis bahan pangan lokal. Setelah mengikuti penyuluhan, sebagian besar ibu mengaku lebih memahami proporsi makanan ideal berdasarkan pedoman *Isi Piringku* dan *Tumpeng Gizi Seimbang*, serta berkomitmen untuk menerapkannya dalam pola makan keluarga sehari-hari. Selain itu, keterlibatan kader posyandu turut memperkuat keberlanjutan edukasi gizi di tingkat desa. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi nyata dalam meningkatkan literasi gizi dan menjadi model penguatan sumber daya manusia berbasis partisipasi masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, A., & Havis, A. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Isi Piring Makanku pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 111–116. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>
- Iballa, B. D. M., Ramadhan, W., & Putriani, K. (2024). Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Terapi Komplementer (Gizi Seimbang) Pada Remaja Puteri Di Pondok Pesantren Sungai Pinang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 4(6), 63–66. <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i6.892>
- Kementerian Kesehatan. (2024). Membentengi Anak dari Stunting. *Mediakom*, 167, 1–60. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/mediakom/20240728/4646123/mediakom-167/>
- Kusmiyati, K., Cahya, R. R. T. N., Amarillis, W. P., Zaitun, N., & Sahrudin, S. (2025). Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat (JPPM)*, 8(3), 496–500.
- Nuraeni, I., Bachtiar, R. A., & Aprianty, D. (2023). Edukasi Isi Piringku dan Pelatihan Penyusunan Menu Gizi Seimbang Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Buah. *Hasil Karya 'Aisyiyah Untuk Indonesia (Hayina)*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31101/hayina.3266>
- Qoyyimah, A. U., Hartati, L., & Fitriani, S. A. (2020). Hubungan Kejadian Stunting Dengan Perkembangan Anak Usia 24-59 Bulan di Desa Wangen Polanharjo, Klaten. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 66–79. <https://doi.org/10.61902/involusi.v11i1.173>
- Rachmawaty, D. (2025). Edukasi Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Stunting di Kota

- Makassar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 431–434. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.617>
- Safii, A., Sahriani, H., & Siregar, F. (2024). Edukasi Isi Piringku Dengan Gizi Seimbang pada Siswa Siswi Kelas 3,4,5,6 di SDN 101234 Kilang Papan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aifa (JPMA)*, 6(2), 1–5.
- Sari, D., Ningsih, A. D., & Azzahra, A. (2023). Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini Serta Dampaknya pada Faktor Pendidikan dan Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(3), 2679–2678.
- Sirait, S., Japina, H., Simanjuntak, H., Sinaga, S., Widia, H., & Razy, M. A. (2025). Stop Bullying dan Etika Berkommunikasi. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 339–352.
- Sirajuddin, Sirajuddin, S., Razak, A., Ansariadi, Thaha, R. M., & Sudargo, T. (2021). The intervention of maternal nutrition literacy has the potential to prevent childhood stunting: Randomized control trials. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 365–369. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2235>
- Urufia, W. O. N., Thaifur, A. Y. B. R., Jumadi, J., & Fitriani, F. (2024). Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa Oleifera) di SD Negeri 2 Nganganaumala. *Jurnal Kolaboratif Sanis*, 7(2), 1029–1040. <https://doi.org/10.56338/jks.v1i1.483>
- Wuhan, Y. O. P., Simarmata, Y. T., Dangur, F. A., & Putri, N. L. A. (2024). Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesadaran Gizi dan Mengurangi Angka Stunting pada Anak SD Inpres Naibonat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(2), 2087–2091. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3021>