

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MAKANAN SEHAT UNTUK MENCEGAH STUNTING PADA ANAK USIA DINI

Sukmo Gunardi^{1*}, Rd. Ratih Hanawidjaya², Finny Redjeki³, Asep Sudrajat⁴

¹⁾ Teknik Industri, Universitas Nurtanio Bandung

²⁾ Administrasi Publik Fakultas Ilmu Administrasi dan Bisnis, Universitas Bandung

³⁾ Vokasi, Sangga Buana

⁴⁾ Ilmu Pemerintahan (IP), STISIP Widyapuri Mandiri Sukabumi

email: sukmo.gunardi@gmail.com^{1*}, ratihnyabhakti96@gmail.com², finny_redjeki@yahoo.com³, asepsudrajat189@gmail.com⁴

Abstrak

Stunting telah berkembang menjadi masalah besar di banyak negara, termasuk Indonesia. Stunting telah menjadi masalah besar di banyak negara, termasuk Indonesia, karena dampaknya yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak. Data yang dihimpun Kementerian Kesehatan RI menunjukkan angka stunting masih tinggi, terutama di daerah yang akses terhadap layanan dan informasi kesehatan masih terbatas. Salah satu penyebab utama terjadinya stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai makanan sehat dan pola makan yang baik untuk anak usia dini. Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang makanan sehat untuk membantu mencegah stunting pada anak usia dini. Program ini akan mengajarkan para ibu tentang pentingnya asupan gizi seimbang, jenis makanan sehat yang sebaiknya dikonsumsi anak, dan cara membuat makanan sehat dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan di lingkungannya. Metode yang digunakan dalam program ini adalah psikoedukasi, yaitu pendekatan pendidikan yang memperhatikan aspek psikologis peserta. Pendekatan ini terdiri dari dua sesi, yaitu seminar dan sesi tanya jawab, dan dimaksudkan agar ibu tidak hanya menerima informasi secara pasif, namun juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan menerapkan apa yang diketahuinya. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak yang positif. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah program, pengetahuan ibu tentang cara mencegah stunting melalui konsumsi makanan sehat dan pola makan sehat meningkat. Para ibu yang mengikuti program ini lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan dapat membedakan makanan apa saja yang penting untuk tumbuh kembang anaknya. Mereka juga menunjukkan keterampilan praktis dalam membuat makanan sehat dengan bahan-bahan lokal. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran para ibu akan pentingnya perannya dalam mencegah stunting dan mendorong mereka untuk menerapkan pola makan sehat setiap hari. Secara keseluruhan, program psikoedukasi ini membantu para ibu menjadi lebih berpengetahuan tentang cara mengonsumsi makanan sehat, sehingga dapat membantu mencegah stunting sejak dini.

Kata kunci: Anak Usia Dini, Makanan Sehat, Pengetahuan Ibu, Stunting

Abstract

Stunting is a serious problem in many countries, including Indonesia. Due to its significant impact on children's physical and cognitive development, stunting is a serious problem in many countries, including Indonesia. Data collected by the Indonesian Ministry of Health shows that stunting is still high, especially in areas that have limited access to health services and information. Mothers not knowing about healthy food and good eating patterns for early childhood is one of the main factors of stunting. The aim of this community service program is to increase mothers' awareness about healthy food to help prevent stunting in early childhood, as well as to provide extensive knowledge about the importance of balanced nutritional intake, the types of healthy food that children should consume, and how to make nutritious food with ingredients that are easily found in the surrounding environment. The method used in this program is psychoeducation, an educational approach that pays attention to the psychological aspects of participants. This approach consists of two sessions, namely a seminar and a question and answer session, and is intended to ensure that mothers do not only receive information passively, but are also actively involved in the learning process and apply what they know. The results of this community service have a positive impact. According to evaluations carried out both before and after the program, mothers' knowledge about how to prevent stunting by consuming healthy foods and healthy eating patterns increased. Mothers who take part in this program

better understand the importance of balanced nutrition and can differentiate what foods are important for their child's growth. They also demonstrate practical skills in making healthy food with local ingredients. In addition, this program has succeeded in increasing mothers' awareness about the importance of their role in preventing stunting and encouraging them to adopt healthy eating patterns every day. Overall, this psychoeducation program helps mothers become more knowledgeable about how to eat healthy food. This can help prevent stunting in early childhood.

Keywords: Early Childhood, Healthy Food, Mother's Knowledge, Stunting

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan masyarakat seperti stunting pada anak sangat diperhatikan oleh pemerintah Indonesia. Stunting, yang merupakan salah satu dari tiga masalah gizi terbesar di Indonesia, membutuhkan tindakan segera (Riska, 2021). Konsumsi makanan yang tidak cukup dalam jangka waktu yang lama, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan, atau dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, dikenal sebagai stunting. Anak dengan tinggi badan yang kurang dari standar usia menunjukkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Stunting tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif dan produktivitas di masa depan mereka. Ningrum et al. (2023) menjelaskan bahwa stunting berhubungan dengan meningkatnya risiko sakit dan kematian, perkembangan motorik, pertumbuhan mental, dan perkembangan otak yang terlambat, yang menjadikannya masalah kesehatan masyarakat. Stunting pada anak usia dini adalah keadaan gagal tumbuh atau masalah gizi yang berlangsung lama yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak memadai dikombinasikan dengan riwayat penyakit infeksi.

Menurut data yang dikumpulkan oleh WHO (2014), diperkirakan sekitar seperempat atau 24,5% anak balita di seluruh dunia mengalami stunting. Selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), kekurangan gizi dan infeksi berulang diidentifikasi sebagai penyebab stunting. Sekitar 80% anak stunting ditemukan tinggal di 14 negara di seluruh dunia. Tingkat stunting tertinggi di dunia tercatat di 183 negara. Sebanyak 48% anak stunting berada di Nigeria, Pakistan, China, dan Indonesia. Dalam tiga tahun terakhir (2015-2017), peningkatan stunting telah terjadi. Ini berbeda dengan masalah gizi lain seperti kekurangan, kurus, dan gemuk (Riska, 2021). Indonesia berada di urutan kelima di dunia dengan jumlah anak stunting tertinggi. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran orang tua bagi anak-anaknya. Dua masalah gizi dihadapi oleh negara berkembang seperti Indonesia: kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Masalah-masalah ini biasanya disebabkan oleh kemiskinan, terbatasnya ketersediaan pangan, buruknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang nutrisi, menu seimbang, dan kesehatan (Rahmadhita, 2020). Stunting adalah masalah yang tidak boleh diabaikan. Jika masalah ini tidak diselesaikan, itu akan menjadi beban dan menimbulkan ancaman besar bagi masa depan negara (Efendy & Setiawan, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Effendy (Sahira & Assariah, 2023) menunjukkan angka stunting di Temanggung masih relatif tinggi, 20,25%, dan pemerintah Kabupaten Temanggung berusaha menekan angka stunting. Pencegahan dan penanggulangannya berfokus pada peningkatan kualitas berbagai aspek kesehatan.

Stunting pada anak tidak terdeteksi hingga mencapai usia dua tahun. Ada tiga penyebab utama stunting: faktor individu yang meliputi asupan gizi, berat lahir, dan kondisi kesehatan; faktor rumah tangga yang mencakup kualitas dan kuantitas makanan serta pola pengasuhan; serta faktor lingkungan yang mencakup layanan sosial ekonomi, pendidikan, dan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang cara mencegah stunting balita. Ini termasuk masalah kesehatan dan nutrisi ibusebelum, selama kehamilan, dan setelah persalinan (Mulyani, et al., 2022). Salah satu indikator sensitif yang dapat digunakan untuk menilai kondisi sosial ekonomi yang buruk adalah stunting (Amania, et al., 2022). Tidak melakukan inisiasi menyusui dini (IMD), tidak mendapat ASI eksklusif, dan tidak mendapat Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah beberapa penyebab stunting pada bayi dan balita. Selain itu, kurangnya akses keluarga ke makanan sehat, kurangnya akses ke layanan kesehatan ibu selama dan setelah kehamilan, dan kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi adalah semua masalah (Mutingah & Rokhaidah, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi stunting termasuk pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu, pola asuh ibu, riwayat infeksi penyakit, riwayat imunisasi, asupan protein, dan pola makan ibu. Makanan yang dikonsumsi ibu sangat penting, terutama selama kehamilan. Kondisi janin sangat dipengaruhi oleh gizi ibu, karena janin bergantung sepenuhnya pada ibunya. Ibu hamil yang mengonsumsi makanan yang

tidak sehat atau kekurangan nutrisi dapat mengganggu perkembangannya (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Karena mereka bertanggung jawab untuk merawat dan memberi makan anak mereka setiap hari, ibu sangat penting dalam mencegah stunting (Fildzah et al., 2020). Ibu harus tahu bagaimana memastikan anak mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembang yang optimal. Ibu yang tahu tentang makanan sehat cenderung lebih mampu memberi anaknya makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, mencegah kekurangan nutrisi, dan menemukan tanda-tanda gizi buruk sejak dini. Kirana et al. (2020) menjelaskan bahwa status kesehatan ibu, janin yang dikandung, dan kualitas bayi yang akan dilahirkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh apa yang diketahui ibu. Selama ini, lebih banyak perhatian diberikan kepada ibu yang sudah hamil, tetapi ibu yang belum hamil memerlukan pendidikan gizi yang lebih baik untuk mencegah stunting dan mempersiapkan kehamilan. Hasil Wulandari & Kusumastuti (2020) menemukan bahwa peran bidan, peran kader, dukungan keluarga, dan motivasi ibu memengaruhi perilaku ibu dalam mencegah stunting pada balitanya sebesar 0,808 persen. Widiastuti & Putri (2023) mengatakan bahwa faktor ibu yang paling berpengaruh adalah motivasi ibu. Status gizi ibu, jarak kehamilan, infeksi selama kehamilan, dan tinggi badan ibu adalah faktor ibu yang paling berpengaruh.

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang makanan sehat dan gizi yang tepat masih rendah. Hal ini diperparah oleh tradisi dan kebiasaan makan yang tidak sehat, keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi, serta informasi yang tidak tepat tentang gizi yang beredar di masyarakat. Shaluhiah et al (2020) mengemukakan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi yang buruk merupakan faktor yang mungkin lebih besar terhadap terjadinya stunting pada anak usia dini. Selain pengetahuan ibu, pandangan masyarakat tentang diet ibu hamil dan balita, serta ketersediaan makanan dalam keluarga, pada akhirnya mempengaruhi diet ibu hamil dan balita. Salah satu contohnya adalah larangan makan ikan dan telur karena khawatir akan menyebabkan bayinya menjadi amis atau gatal. Menurut Wati (2019), banyak hal dapat menyebabkan anak balita kekurangan gizi, termasuk kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang baik dan kesehatan orang tua, terutama ibu. Pengetahuan ibu tentang nutrisi adalah pengetahuan mengenai makanan dengan gizi seimbang, sehat, serta cocok dengan usia tertentu. Begitu juga dengan teknik pemilihan makanan, pengolahan, serta menyiapkan makanan tersebut. Jika seorang ibu tidak memiliki pengetahuan ini, maka ia akan kesulitan untuk memantau perkembangan anaknya dan berpotensi stunting.

Kurangnya pengetahuan ibu tentang nutrisi juga berkontribusi pada banyaknya masalah gizi di Indonesia. Untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang dan cara memberi anak usia dini makanan yang sehat, program pendidikan dan penyuluhan gizi yang efektif sangat diperlukan.

Pendidikan ibu tentang nutrisi yang baik sangat penting untuk mencegah stunting, terutama di wilayah dengan tingkat stunting yang tinggi. Beberapa hal yang dapat dilakukan guna meningkatkan pengetahuan seorang ibu mengenai nutrisi ialah dengan penyuluhan langsung, penyebaran informasi melalui internet dan media, dan pelatihan dan lokakarya di komunitas. Diharapkan bahwa edukasi yang baik dan berkelanjutan dapat mengubah kebiasaan makan keluarga dan membantu anak-anak tumbuh dan berkembang dengan baik tanpa stunting. Diharapkan angka stunting di Indonesia akan terus menurun dengan meningkatkan kesadaran ibu tentang makanan sehat. Pemerintah, lembaga kesehatan, masyarakat, dan berbagai pihak terkait lainnya harus bekerja sama dalam upaya ini. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan edukasi gizi yang efektif, akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi, dan perbaikan layanan kesehatan dan sanitasi. Metode yang komprehensif dan berkelanjutan akan memungkinkan generasi berikutnya di Indonesia untuk tumbuh secara sehat dan produktif serta menghindari ancaman stunting.

Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang makanan sehat guna membantu mencegah stunting pada anak usia dini. Ibu-ibu akan diajarkan mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang, jenis makanan sehat yang harus dikonsumsi anak, serta cara membuat makanan sehat dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan di lingkungan mereka.

METODE

Psikoedukasi adalah metode untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Informasi tentang psikologi umum atau sederhana, serta informasi lain yang berdampak pada kesejahteraan

psikososial masyarakat, disebut psikoedukasi (Alfianto et al., 2019). Psikoedukasi, menurut Anggraeni et al. (2022), adalah proses mengajarkan individu atau kelompok tentang psikologi. Psikoedukasi adalah metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu melalui pendekatan psikologis dan edukatif. Psikoedukasi berarti memberikan kepada peserta informasi yang terorganisir dan relevan sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menangani berbagai masalah. Psikoedukasi digunakan dalam situasi ini untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang makanan sehat untuk membantu mencegah stunting pada anak usia dini. Selama proses ini, sesi pendidikan interaktif digunakan untuk mendorong peserta, memberikan informasi tentang nutrisi dan kesehatan anak, dan mengajarkan cara hidup sehari-hari. Diharapkan melalui diskusi kelompok, demonstrasi, dan latihan praktik, para ibu akan memperoleh pemahaman tentang pentingnya menjaga asupan gizi yang seimbang dan mampu menerapkan pengetahuan ini untuk membantu anak-anak mereka tumbuh dan berkembang dengan baik. Psikoedukasi juga memberikan dukungan emosional dan sosial kepada peserta, yang memberi mereka lebih percaya diri untuk melakukan perubahan pola makan yang positif bagi keluarga mereka.

Cinnamon Hotel yang berlokasi di Jl. Setiabudi No. 300, Ledeng, Jawa Barat akan menjadi tuan rumah acara pengabdian masyarakat ini. Tema acara ini adalah "Stunting dan Peningkatan Kesehatan Masyarakat." Selain itu, kegiatan ini juga mencakup Pemutakhiran Data Sistem Informasi Posyandu Online di Kabupaten Bandung Barat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memastikan bahwa data dan sistem informasi Posyandu setempat tetap akurat. Dalam kegiatan ini, narasumber terdiri dari tim pakar yang memiliki keahlian dan pengalaman dalam bidang kesehatan masyarakat dan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan melalui kerja sama Forum Komunikasi Dosen (FKD) dan Dinas Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat di Kabupaten Bandung Barat. Selasa, 30 April 2024 akan ditetapkan sebagai hari pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan program ini dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di Kabupaten Bandung Barat, terutama dalam hal pencegahan dan penanganan stunting, dengan menyediakan data dan informasi yang lebih akurat dan terkini. Aktivitas ini terdiri dari dua tahap, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Dimulai dengan menemukan masalah dan kebutuhan masyarakat, tahap persiapan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini" dimulai. Terlebih dahulu, tim pengabdian melakukan survei di daerah target program untuk mengumpulkan informasi tentang tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan anak dan gizi. Tim kemudian menggunakan hasil survei untuk membuat rencana kegiatan. Materi pendidikan yang relevan, modul pelatihan, dan media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami adalah semua bagian dari rencana ini. Untuk mendapatkan dukungan dan memastikan partisipasi aktif dari ibu-ibu di komunitas, tim bekerja sama dengan puskesmas, posyandu, dan aparat desa. Untuk memberikan materi yang kredibel dan terkini, narasumber yang kompeten di bidang gizi dan kesehatan anak juga dipilih. Untuk menjamin keberhasilan program, persiapan administrasi sangat penting, yang mencakup pembuatan jadwal kegiatan, penentuan tempat pelatihan, dan mengelola izin dan perizinan lainnya. Selain itu, tim membuat rencana komunikasi untuk menyebarkan informasi tentang kegiatan melalui poster, media sosial, dan kolaborasi dengan tokoh masyarakat setempat. Simulasi kegiatan dan uji coba materi juga dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh tim siap untuk menyampaikan materi dan menangani pertanyaan peserta. Semua persiapan ini dilakukan untuk memastikan bahwa program pengabdian masyarakat berjalan dengan baik, memiliki dampak positif, dan mencapai tujuan utamanya: mencegah stunting pada anak usia dini dengan meningkatkan kesadaran ibu-ibu tentang makanan sehat.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan acara pembukaan dengan tema "Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini". Acara ini melibatkan sambutan dari ketua tim pengabdian, tokoh masyarakat, dan perwakilan dari pihak terkait seperti puskesmas dan posyandu. Setelah pembukaan, ada sesi penyuluhan yang dipandu oleh ahli gizi dan kesehatan anak. Narasumber menyampaikan materi tentang pentingnya gizi seimbang, jenis makanan sehat yang diperlukan untuk pertumbuhan anak, dan cara membuat menu makanan yang bergizi dengan mudah. Untuk memfasilitasi pemahaman

peserta, materi disampaikan dengan menggunakan alat peraga, slide presentasi, dan video. Selain penyuluhan, ada sesi tanya jawab interaktif yang memungkinkan para ibu untuk bertanya langsung tentang masalah kesehatan dan gizi anak mereka sehari-hari. Untuk setiap pertanyaan, narasumber memberikan jawaban yang jelas dan solusi praktis.

Setelah sesi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan workshop atau pelatihan praktis di mana peserta diberikan kesempatan untuk membuat makanan sehat secara langsung. Selama sesi ini, peserta dibagi menjadi kelompok kecil dan diberi bahan dan alat yang dibutuhkan untuk membuat menu makanan yang telah dirancang oleh tim pengabdian. Seorang fasilitator mendampingi setiap kelompok dan memastikan bahwa setiap langkah dipahami oleh peserta. Seluruh kegiatan diakhiri dengan penilaian singkat dari pemahaman peserta tentang materi yang telah dipelajari, termasuk pembagian leaflet dan buku panduan tentang gizi dan kesehatan anak, serta pemberian bingkisan berisi makanan sehat. Tujuan dari penilaian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif program tersebut dan memberikan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi, seperti seminar dan tanya jawab, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara ibu dapat mencegah stunting pada anak usia dini dengan mengetahui lebih banyak tentang makanan sehat. Dalam seminar ini, Anda akan menemukan informasi lengkap tentang gizi seimbang, pilihan makanan yang baik untuk tumbuh kembang anak, dan bagaimana membuat menu harian yang sehat dengan mudah. Sesi tanya jawab memungkinkan peserta untuk mengklarifikasi informasi, bertanya tentang masalah khusus, dan berbagi pengalaman mereka sendiri. Interaksi ini meningkatkan pemahaman, memperkuat keyakinan ibu dalam menerapkan pengetahuan yang mereka ketahui, meningkatkan pola makan keluarga yang lebih sehat dan secara signifikan mengurangi stunting pada anak usia dini.

Untuk mencegah stunting pada anak usia dini, seminar adalah tempat yang bagus di mana para ahli memberi tahu ibu tentang makanan sehat. Di seminar ini, peserta menerima materi sistematis tentang gizi seimbang, jenis makanan yang baik untuk pertumbuhan anak, dan cara membuat menu sehat. Selain itu, seminar memberikan penjelasan rinci dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman teoretis dan keterampilan praktis ibu. Kemudian, sesi tanya jawab memberikan peserta kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan narasumber, bertukar informasi, dan mengklarifikasi segala hal yang belum dipahami dengan baik. Penjelasan dari kedua tahap ini mencakup:

a. Seminar

Selasa, 30 April 2024, seminar akan diadakan di Cinnamon Hotel, yang berlokasi di Jalan Setiabudi No. 300, Ledeng, Jawa Barat. Ini adalah seminar satu arah. Ini menunjukkan bahwa pemateri tidak berinteraksi secara langsung dengan peserta. Pada seminar tersebut, pemateri menjelaskan dengan lebih detail tentang bagaimana pentingnya asupan gizi yang seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, jenis makanan sehat yang harus dikonsumsi anak untuk mendukung pertumbuhan optimalnya, dan cara membuat makanan bergizi dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Tujuan penjelasan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang luas kepada peserta tentang pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting pada anak usia dini. Tujuan lain adalah untuk mengajarkan mereka bagaimana membuat menu harian yang sehat dan bergizi untuk anak-anak. Setelah mereka memahami pentingnya gizi seimbang dan bagaimana membuat menu, diharapkan mereka dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk membantu anak-anak mereka mencegah stunting.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini" menghasilkan hasil yang signifikan. Ibu memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang nutrisi seimbang dan makanan apa yang diperlukan untuk mencegah stunting. Kegiatan ini mencakup seminar dan diskusi interaktif. Mereka juga belajar cara membuat menu harian yang sehat dengan bahan-bahan yang mudah didapat. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi anak, yang kemudian diterapkan dalam kebiasaan makan mereka di rumah. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan, perkembangan anak usia dini, dan penurunan angka stunting di wilayah tersebut.

b. Tanya jawab

Aktivitas ini merupakan bagian penting dari pendidikan dan pemberdayaan. Setelah sesi seminar berakhir, peserta memiliki kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri tentang hal-hal yang dibahas, seperti meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan sehat untuk mencegah stunting pada anak usia dini. Dengan menggunakan sesi tanya jawab ini, peserta dapat memahami informasi yang telah disampaikan, mendapatkan solusi untuk masalah atau kekhawatiran mereka, dan mendapatkan saran praktis yang dapat mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi langsung dengan narasumber ini memperdalam pemahaman peserta dan memperkuat keyakinan mereka untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh, membuat mereka merasa lebih berdaya dan siap untuk memberikan nutrisi terbaik bagi anak-anak mereka.



Gambar 2. Peserta Mengajukan Pertanyaan kepada Narasumber

Para peserta dalam kegiatan "Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini" menunjukkan dorongan yang sangat besar untuk mengajukan pertanyaan. Antusiasme mereka terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan kepada pembicara, yang menunjukkan minat mereka yang kuat dan keinginan untuk

memahami lebih dalam topik yang dibahas. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup berbagai hal, mulai dari informasi tentang gizi seimbang, jenis makanan yang paling cocok untuk anak-anak, hingga bagaimana membuat menu harian yang sehat dengan bahan-bahan yang mudah diakses. Semangat ini menunjukkan bahwa peserta sangat menghargai kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan baru dan berkomitmen untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah stunting pada anak usia dini.

SIMPULAN

Hasil dari Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini" menunjukkan bahwa tindakan yang berfokus pada masyarakat memiliki dampak positif yang signifikan. Sebelum dan sesudah program, evaluasi menunjukkan bahwa ibu lebih memahami cara mencegah stunting dengan mengonsumsi makanan sehat dan pola makan yang sehat. Para ibu yang mengikuti program ini sekarang lebih mampu membedakan jenis makanan apa yang penting bagi pertumbuhan anak mereka dan lebih memahami pentingnya gizi seimbang. Mereka juga menunjukkan keterampilan praktis untuk membuat makanan sehat dengan bahan lokal. Dua hasil yang ditunjukkan oleh program ini adalah peningkatan kesadaran ibu-ibu tentang pentingnya peran mereka dalam mencegah stunting dan mendorong mereka untuk menerapkan pola makan sehat setiap hari. Secara keseluruhan, program psikoedukasi ini telah membantu ibu-ibu belajar bagaimana mengonsumsi makanan yang sehat, yang pada gilirannya dapat membantu mencegah stunting pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Stigma Gangguan Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2).
- Amania, R., Hidayat, M. N., Hamidah, I., Wahyuningsih, E., & Parwanti, A. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Parenting Education Di Desa Pakel Bareng. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol, 1*(1).
- Anggraeni, A., Diwanti, Y. S., & Hamidah, N. (2022). Pemberian Psikoedukasi Kepada Masyarakat Melalui Media Poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 33-40.
- Bur, N., Septiyanty, S., & Yusriani, Y. (2022). Program Kemitraan Masyarakat Kelompok Kader dalam Pencegahan Stunting Melalui Promosi Puding Daun Kelor Sebagai Alternatif Makanan Sehat. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(4), 79-89.
- Efendy, M. P., & Setiawan, D. (2021). Perancangan Aplikasi Makanan Empat Sehat Lima Sempurna Untuk Mencegah Stunting. *JOISIE (Journal Of Information Systems And Informatics Engineering)*, 5(1), 13-19.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Fildzah, F. K., Yamin, A., & Hendrawati, S. (2020). Perilaku Ibu Dalam Pencegahan Stunting Pada BADUTA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Kirana, R., Aprianti, A., & Hariati, N. W. (2022). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19 (Pada Anak Sekolah Tk Kuncup Harapan Banjarbaru). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2899-2906.
- Mulyani, N. S., Fitriyaningsih, E., Al Rahmad, A. H., & Hadi, A. (2022). Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu untuk pencegahan stunting di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 4(1), 28-33.
- Mutingah, Z., & Rokhaidah, R. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(2), 49-57.
- Ningrum, D., Lindayani, E., Faozi, A., Ma'ruf, N. M., & Fauziah, R. N. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 12-19.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225-229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>.
- Riska, N. (2021). Pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting melalui edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 8(02), 175-185.

- Sahira, N. S., & Assariah, K. S. P. (2023). Edukasi dan Pendampingan Program Cegah Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 33-38.
- Shaluhayah, Z., Kusumawati, A., Indraswari, R., Widjanarko, B., & Husodo, B. T. (2020). Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 92-101.
- Wati, S. P. (2019). *Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Ibu dan Pendapatan Orangtua dengan Status Gizi Anak Balita Usia 1-5 Tahun Di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Widiastuti, M. T., & Putri, N. R. (2023). Edukasi Peran Ibu Dalam Pencegahan Stunting Dari Masa Kehamilan Sampai Dengan Masa Menyusui. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 4590-4598.
- Wulandari, H. W., & Kusumastuti, I. (2020). Pengaruh peran bidan, peran kader, dukungan keluarga dan motivasi ibu terhadap perilaku ibu dalam pencegahan stunting pada balitanya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(02), 73-80.