

PARENTING GIZI DI PAUD TERPADU SABILA SEBAGAI UPAYA MENCEGAH STUNTING

Norhasanah¹, Nany Suryani²

^{1, 2}Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Borneo
e-mail: sanahgizi.shb1@gmail.com

Abstrak

Masalah stunting masih menjadi tantangan besar dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Indonesia. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua balita mengenai stunting dan pentingnya penerapan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan. Kegiatan ini dilakukan melalui edukasi gizi berbasis parenting di lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan orang tua mengenai gizi dan stunting. Sebelum edukasi, sebanyak 52% peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, sementara setelah edukasi angka tersebut meningkat menjadi 97%. Selain itu, tidak ditemukan peserta dengan tingkat pengetahuan kategori kurang setelah kegiatan dilakukan. Kesimpulan dari pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis parenting efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman orang tua tentang stunting serta pentingnya penerapan gizi seimbang. Edukasi gizi dalam keluarga menjadi landasan utama dalam pencegahan stunting, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya penurunan angka stunting secara nasional.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Parenting, Stunting

Abstract

Stunting remains a significant challenge in improving public health in Indonesia. This community engagement program aims to enhance parents' understanding of stunting and the importance of balanced nutrition as a preventive measure. The initiative was conducted through nutrition education based on parenting approaches in Early Childhood Education (ECE) environments. The method included interactive counseling, group discussions, and knowledge evaluation using pre-test and post-test assessments. The results showed a significant improvement in parental nutrition knowledge. Before the education program, 52% of participants had a "good" level of knowledge, which increased to 97% afterward. Additionally, no participants were categorized as having a "poor" knowledge level after the activity. The findings conclude that nutrition education based on parenting effectively raises awareness and understanding among parents regarding stunting and the importance of balanced nutrition. Family nutrition education serves as a foundational strategy in stunting prevention, contributing to national efforts to reduce stunting prevalence.

Keywords: Nutrition Education, Parenting, Stunting.

PENDAHULUAN

Masalah gizi balita, khususnya stunting, masih merupakan satu masalah gizi di Indonesia yang belum terselesaikan. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang sering terjadi di Indonesia dan negara berkembang lainnya (WHO, 2017). Masalah stunting masih menjadi perhatian serius dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 menunjukkan bahwa angka prevalensi stunting 21,5% angka ini turun menjadi 19,8% pada tahun 2024. Berdasarkan Peraturan Presiden RI No.72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, target nasional pada tahun 2024 prevalensi stunting adalah 14%.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan fisik yang ditandai dengan penurunan kecepatan pertumbuhan dan merupakan dampak dari ketidakseimbangan gizi (Losong NHF & Adriani M, 2017). Menurut World Health Organization (WHO) Child Growth Standart, stunting didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dengan batas (z-score) kurang dari -2 SD (Loya & Nuryanto, 2017).

Stunting akan menyebabkan dampak jangka panjang yaitu terganggunya perkembangan fisik, mental, intelektual, serta kognitif (Mustakim, et al, 2022; Lestari, et al, 2024). Anak yang terkena stunting hingga usia 5 tahun akan sulit untuk diperbaiki sehingga akan berlanjut hingga dewasa dan

dapat meningkatkan risiko keturunan dengan berat badan lahir yang rendah (BBLR). Kondisi stunting bisa membuat anak berisiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular saat dewasa seperti diabetes melitus, kanker, jantung, hipertensi, dan lain-lain.

Faktor penyebab stunting beragam, mulai dari kurangnya asupan gizi seimbang, pola asuh yang kurang tepat, sanitasi dan kebersihan yang buruk, serta kurangnya akses ke layanan kesehatan. Kurangnya asupan gizi seimbang dikarenakan anak tidak mendapatkan makanan yang cukup zat gizi terutama protein, zat besi, dan vitamin. Pola asuh yang kurang tepat dikarenakan kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi sejak dini. Sanitasi dan kebersihan yang buruk berkaitan dengan infeksi berulang akibat lingkungan yang tidak higienis yang dapat menyebabkan terhambatnya penyerapan gizi. Kurangnya akses ke layanan kesehatan berkaitan dengan minimnya pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan anak sehingga dapat meningkatkan risiko stunting.

Urgensi untuk mengatasi stunting tidak dapat diabaikan, mengingat dampaknya yang luas pada pembangunan sosial dan ekonomi masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui parenting gizi yang berfokus pada edukasi gizi (UNICEF Indonesia, 2020). Edukasi (penyuluhan) kepada orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting efektif meningkatkan pengetahuan gizi orang tua (Mardiyati, NL, dkk, 2022; Maidelwita, Y., dkk, 2024; Norhasanah & Suryani, 2025). Edukasi ini menjadi landasan bagi peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya di lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), tempat anak-anak mulai membangun pola makan dan kebiasaan sehari-hari. Pendekatan parenting gizi di PAUD menawarkan peluang strategis untuk mendukung tumbuh kembang balita secara optimal.

Program pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi orang tua balita melalui edukasi tentang penerapan gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. Dalam hal ini, keluarga memiliki peran signifikan dalam pencegahan maupun penanggulangan stunting. Karena masalah gizi sangat erat kaitannya dengan ruang lingkup keluarga, maka edukasi gizi sangat tepat diberikan kepada keluarga balita terutama orang tua balita.

Berdasarkan penelitian Wulandari, P., dkk pada tahun 2020, mayoritas ibu balita atau sebanyak 70% yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori kurang mengenai stunting mempunyai anak berusia di bawah lima tahun (balita) dengan kondisi stunting. Banyak orang tua yang belum menyadari dampak jangka panjang stunting, sehingga cenderung mengabaikan pencegahan sejak dini (Mustakim, et al, 2022). Oleh karena itu, edukasi yang komprehensif diperlukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang dampak stunting dan cara pencegahannya (Mediani, HS, et al, 2022).

Kegiatan ini bertujuan untuk: 1) Meningkatkan pemahaman orang tua mengenai stunting dan pentingnya penerapan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting; 2) Mengukur efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait gizi dan kesehatan; 3) Mendukung program nasional dalam pencegahan stunting melalui pendekatan berbasis edukasi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama bulan Juli 2024. Lokasi kegiatan adalah di PAUD Terpadu Sabila. Khalayak sasaran utama kegiatan ini adalah orang tua murid yang memiliki anak usia 3-5 tahun yang bersekolah di PAUD Terpadu Sabila. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 31 orang tua balita. Mereka adalah kelompok masyarakat yang memiliki peranan langsung dalam mengatur pola makan anak serta dalam mempraktikkan parenting berbasis edukasi gizi pada program PkM ini.

Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan antara lain:

1. Persiapan Kegiatan
 - Pembuatan materi edukasi
 - Penyusunan alat evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - Tahap Edukasi: Penyampaian materi melalui metode ceramah yang interaktif, disertai diskusi dan simulasi visual menggunakan media gambar dalam power point.
 - Tahap Evaluasi: Dilakukan pre-test sebelum kegiatan edukasi dan post-test setelah edukasi untuk mengukur efektivitas peningkatan pengetahuan peserta.
3. Analisis Data dan Pelaporan
 - Analisis hasil pre-test dan post-test dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan.
 - Penyusunan laporan untuk mendokumentasikan hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi para peserta yang diukur melalui pre-test dan post-test. Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 52% peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori "baik", sementara setelah edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 97%. Selain itu, tidak ditemukan peserta dengan tingkat pengetahuan dalam kategori "kurang" setelah kegiatan dilakukan. Hasil ini menggambarkan keberhasilan program dalam meningkatkan pemahaman gizi di kalangan peserta, sesuai dengan tujuan utama pengabdian kepada masyarakat.

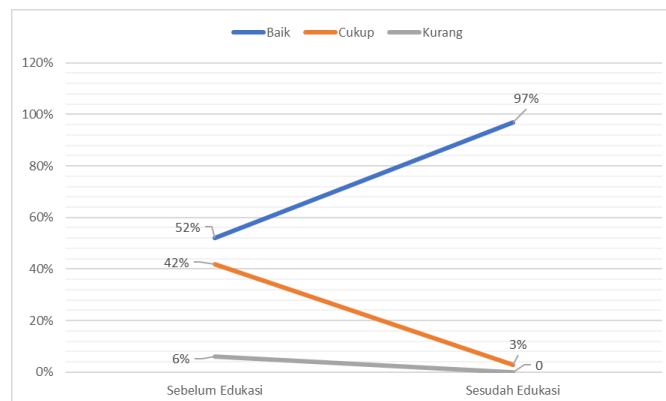
Hasil pre-test dan post-test menguatkan efektivitas metode edukasi berbasis ceramah interaktif dengan powerpoint. Hal ini sejalan dengan penelitian Kristin J, Kahtam MI & Irsan A (2024) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis ceramah yang disertai visual (powerpoint) dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Tabel 1 memperlihatkan hasil perbandingan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi:

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori pengetahuan (% jawaban benar dari total pertanyaan)	Sebelum Edukasi n (%)	Sesudah Edukasi n (%)
Baik (76-100%)	16 (52%)	30 (97%)
Cukup (56 – 75%)	13 (42%)	1 (3%)
Kurang ($\leq 55\%$)	2 (6%)	-
Total	31 (100%)	31 (100%)

Grafik 1 menunjukkan hasil visualisasi data, dengan lonjakan signifikan pada tingkat pengetahuan "baik" setelah edukasi.



Grafik 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Penyampaian materi edukasi dilakukan setelah sesi pengerjaan pre-test. Penyampaian materi edukasi menggunakan media visual power point meliputi pengertian stunting, penyebab dan dampaknya, serta cara pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang dengan memberikan makanan bergizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, memastikan anak mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan MPASI bergizi setelahnya. Selain itu juga di sampaikan mengenai pentingnya pola asuh yang mendukung seperti pentingnya gizi dan kesehatan anak sejak dini serta pentingnya menciptakan kebiasaan makanan sehat dalam keluarga. Penting juga untuk menjaga kebersihan lingkungan rumah dan makanan yang dikonsumsi anak, mengajarkan anak pola hidup bersih dan sehat (PHBS), yang juga merupakan salah satu dari empat pilar gizi seimbang seperti mencuci tangan sebelum makan dan sesudah selesai dari kamar kecil. Bagi ibu hamil penting memeriksakan kehamilan dan pertumbuhan anak di posyandu atau fasilitas kesehatan serta mengikuti program imunisasi dan suplementasi gizi yang disediakan pemerintah. Materi yang disampaikan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan isi piringku, panduan gizi seimbang: edukasi gizi di Indonesia (Kemenkes RI, 2018; Kemenkes RI, 2022; Kemenkes RI, 2024).



Gambar 1 Sesi Penyampaian Materi



Gambar 2 Sesi Diskusi



Gambar 3 Sesi Evaluasi (Pengisian Kuesioner)

Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dapat menciptakan perubahan perilaku positif pada khalayak sasaran. Hal ini sejalan dengan kegiatan PkM yang dilakukan oleh Miskiyah, dkk (2025) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta dengan adanya intervensi edukasi yang terstruktur. Namun, pelaksanaan kegiatan serupa di masa depan perlu mempertimbangkan model pelatihan yang lebih intensif untuk melibatkan peserta secara aktif dalam penerapan gizi seimbang di rumah tangga.

SIMPULAN

Pendekatan parenting dalam edukasi gizi di PAUD untuk mengatasi atau mencegah masalah stunting adalah langkah yang sangat tepat, karena orang tua memiliki peran utama dalam memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang baik sejak dini. Pada kegiatan PkM ini parenting gizi melalui edukasi yang dilaksanakan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan orang tua sehingga dapat dijadikan sebagai upaya yang dapat mendukung program nasional dalam pencegahan stunting melalui pendekatan berbasis edukasi

SARAN

Kegiatan PkM berikutnya dapat disarankan:

1. Melakukan kegiatan serupa dengan tambahan metode pelatihan langsung yang melibatkan praktik penyusunan menu seimbang oleh peserta.

2. Mengembangkan materi edukasi yang lebih interaktif, seperti video atau aplikasi sederhana, agar dapat diakses lebih luas oleh khalayak sasaran.
3. Melakukan evaluasi jangka panjang untuk mengukur dampak keberlanjutan kegiatan pada pola makan dan kesehatan anak balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Terima kasih kepada Yayasan Husada Borneo dan semua pihak yang telah memberikan doa, motivasi, dan semangat serta dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penyusunan artikel ilmiah ini. Terima kasih juga kepada PAUD Terpadu Sabila sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta terima kasih dihaturkan kepada orang tua balita yang telah menjadi partisipan dan telah membantu kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kristin J, Kahtam MI & Irsan A. (2024). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dengan Powerpoint Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Personal Hygiene. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 11(7): 1272-1278. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i7>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Panduan Gizi Seimbang: Edukasi Gizi di Indonesia. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>.
- Kementerian Kesehatan RI. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI; 2025.
- Lestari E, Siregar A, Hidayat AK, Yusuf AA. (2024). Stunting and its association with education and cognitive outcomes in adulthood: A longitudinal study in Indonesia. *PLoS One*. 19(5): 1-18.
- Losong, N.H.F, & Adriani, M. (2017). Perbedaan Kadar Hemoglobin, Asupan Zat Besi, dan Zinc pada Balita Stunting dan Non Stunting. *Amerta Nutrition*, 1(2), 117–223.
- Loya, R.R.P, & Nuryanto, N. (2017). Pola asuh pemberian makan pada bayi stunting usia 6-12 bulan di Kabupaten Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur. *J Nutr Coll*, 6(1), 84–95.
- Maidelwita, Y., Wijayanti, Y. T., Nurafriani, N., Indryani, I., Selvia, H., & Mulat, T. M. C. (2024). Balanced nutrition education to prevent stunting in children. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 100–108. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.81>
- Mardiyati NL, Pristianto A, Shodikin AA, Pangastuti NA, Amalia ND, Dewi N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting untuk Anak Pra Sekolah. *BENGAWAN Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(2): 61-68.
- Mediani HS, Hendrawati S, Pahria T, Mediawati AS, Suryani M. (2022). Factors Affecting the Knowledge and Motivation of Health Cadres in Stunting Prevention Among Children in Indonesia. *J Multidiscip Healthcare*, 15: 1069-1082. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S356736>.
- Miskiyah., Daimah, U., Rosdiana, Nurayuda, Kamalia, R. (2025). Edukasi Terhadap Ibu Balita Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita di Posyandu Kelurahan Tungkal. *KOLABORASI Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 222-229.
- Mustakim MRD, Irwanto, Irawan R, Irmawati M, Setyoboedi B. Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age. *Ethiopian journal of health sciences*. 2022;32(3):569-578. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i3.13>.
- Norhasanah & Suryani, N. (2025). Upaya Promotif Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(1), 51-60.
- UNICEF Indonesia. (2020). Improving parenting practices to combat stunting. Retrieved from <https://www.unicef.org>.
- World Health Organization (WHO). (2017). Joint Child Malnutrition Estimates - Levels and Trends (2017 edition)
- Wulandari, P., Efni, M., & Marlita, L. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu yang Memiliki Balita Tentang Stunting di Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru 2019. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 3(1), 8–14. <https://doi.org/10.36341/cmj.v3i1.1113>.