

EDUKASI GIZI DAN POLA ASUH SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN RISIKO STUNTING PADA BALITA DI DESA WAKAN

Mutmain Natulaili Noviana¹, Yuyun Ayu Lestari², Suhaini³, Muhammad Syukri⁴, Bokhari⁵, Nur Mayola Sofiana⁶, Ria Maulani⁷, Hukmi Illassolihin⁸, Erfin Seftiana⁹, Lalu Yahya Zikri¹⁰, Baiq Riski Setiawati¹¹, Suci Mulia Oktari¹²

STIT Palapa Nusantara Lombok-NTB

natulailanoviana@gmail.com¹, yuyun@gmail.com², suhaini@gmail.com³, syukrayahalif@gmail.com⁴,
Bokhariari5@gmail.com⁵, nurmayola@gmail.com⁶, riamaulani484@gmail.com⁷,
hukmiilassolihin@gmail.com⁸, septianaerfin@gmail.com⁹, zkrlalu@gmail.com¹⁰,
bqrszystwti@gmail.com¹¹, sucimuliaoktari@gmail.com¹²

Abstract

*Stunting in toddlers has a significant impact on a child's current and future health. Factors contributing to stunting include the mother's occupation, parental height, family income, family size, parenting practices, and exclusive breastfeeding. The *Posyandu* (Integrated Health Post) in RT 01 RW 12, Wakan Village, records a higher incidence of stunting compared to other RW's in the village. The stunting-related issues faced by the partner community stem from several factors, such as educational backgrounds limited to high school graduation resulting in low nutritional knowledge and the fact that the majority of residents work as homemakers or casual daily laborers. This community service program was implemented to address these issues through educational outreach on stunting prevention. The goal was to ensure that the community particularly mothers with toddlers understands the importance of preventing stunting by monitoring growth and development monthly at the *Posyandu*. The methods employed included direct education on family parenting practices, empowering village and RW-level PKK (Family Welfare Empowerment) cadres, nutritional demonstrations, and monitoring and evaluation. Conducted in RW 12, Wakan Village (Jerowaru District, East Lombok Regency) under the theme "Family Support Education to Prevent Stunting in Toddlers," this program successfully fostered an understanding of the importance of parenting practices in monitoring toddler growth and development. This program was implemented to address issues faced by the partner community through counseling on stunting prevention in children under five. The aim was to ensure that the community particularly mothers with young children understands the importance of preventing stunting by monitoring growth and development through monthly visits to the *Posyandu* (Integrated Health Post). The community service activity, held in RW 12, Wakan Village (Jerowaru District, East Lombok Regency) under the theme "Family Parenting Support*

Education to Prevent Stunting in Children Under Five," successfully fostered an understanding of the crucial role parenting plays in monitoring a child's growth and development to prevent stunting.

Keywords: Nutrition education, parenting style, stunting, children under five

Abstrak: Stunting pada balita berdampak besar pada kesehatan anak saat ini dan di masa mendatang. Faktor penyebab stunting antara lain pekerjaan ibu, tinggi badan ayah dan ibu, pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga, pola asuh, dan pemberian ASI eksklusif. Posyandu di RT 01 RW 12 di Desa Wakan memiliki kejadian stunting yang lebih tinggi dibandingkan dengan RW lain di Desa Wakan. Permasalahan stunting yang dihadapi oleh mitra meliputi beberapa faktor penyebab, seperti latar belakang pendidikan lulusan SMA dengan tingkat pengetahuan tentang gizi yang masih rendah, pekerjaan penduduk mayoritas mengurus rumah tangga dan buruh harian lepas. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk menjawab permasalahan mitra melalui penyuluhan terkait pencegahan stunting pada balita, dengan tujuan agar masyarakat khususnya ibu yang memiliki balita memahami pentingnya pencegahan stunting dengan pemantauan tumbuh kembang yang dilakukan setiap bulan di Posyandu. Metode yang dilakukan adalah dengan penyuluhan langsung pola asuh keluarga, memberdayakan kader PKK Desa dan RW, demonstrasi pemberian nutrisi serta monitoring dan evaluasi. Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di RW 12 Kelurahan Wakan Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok timur dengan tema Pendidikan Pendampingan Keluarga Dalam Upaya Mencegah Stunting pada Balita, dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya pola asuh yang diberikan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan balita. Stunting pada balita berdampak besar pada kesehatan anak saat ini dan di masa depan. Faktor-faktor penyebab stunting meliputi pekerjaan ibu, tinggi badan ayah dan ibu, pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga, gaya pengasuhan, dan pemberian ASI eksklusif. Satu Posyandu di RT 01 RW 12 di desa Wakan memiliki angka kejadian stunting yang lebih tinggi dibandingkan dengan RW lain di desa Wakan. Masalah terkait stunting yang dihadapi oleh mitra meliputi beberapa faktor penyebab, seperti latar belakang pendidikan lulusan SMA, mayoritas penduduk bekerja sebagai pengurus rumah tangga dan buruh harian. Program ini dilaksanakan untuk menjawab permasalahan mitra melalui konseling terkait pencegahan stunting pada balita, dengan tujuan agar masyarakat, khususnya ibu-ibu dengan balita, memahami pentingnya mencegah stunting dengan memantau pertumbuhan dan perkembangan yang dilakukan setiap bulan di Posyandu. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa RW 12 Wakan, Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok timur, dengan tema Pendidikan Bantuan Pengasuhan Keluarga dalam Upaya Mencegah Stunting pada Balita, dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya pengasuhan yang diberikan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan balita dalam upaya mencegah stunting.

Kata Kunci : Edukasi gizi, pola asuh, stunting, balita

PENDAHULUAN

Usia merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam kejadian stunting pada balita. Balita yang mengalami stunting lebih rentan mengalami kondisi tersebut pada usia 24-47 bulan. Hal ini berkaitan dengan gangguan asupan gizi kronis yang berlangsung dalam kurun waktu yang lama, sehingga dampaknya pada kelompok usia tersebut lebih dominan dibandingkan dengan kelompok usia 12-24 bulan maupun 48-59 bulan.²⁰ Penelitian ini didominasi oleh anak usia 24-47

bulan, yang sejalan dengan penelitian Dewi dan Adhi yang menunjukkan bahwa anak usia 24-35 bulan dan 36-47 bulan lebih rentan mengalami stunting dibandingkan anak usia 48–59 bulan ((Shodikin et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa periode usia 24-47 bulan merupakan salah satu periode penting dalam pertumbuhan anak yang memerlukan perhatian terhadap kecukupan asupan gizi, pola asuh, serta pemantauan pertumbuhan secara berkelanjutan.

Namun demikian, kejadian stunting tidak hanya dapat dilihat berdasarkan usia saat anak mengalami masalah pertumbuhan, tetapi perlu dipahami secara komprehensif sejak periode awal kehidupan. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah kondisi bayi saat lahir, khususnya berat badan lahir rendah (BBLR) dan panjang badan lahir. Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 6,2% bayi lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gram atau dikategorikan sebagai BBLR, sedangkan bayi dengan panjang badan lahir kurang dari 48 cm mencapai 22,7%. Bayi dengan kondisi tersebut memerlukan waktu pertumbuhan yang lebih panjang dan dapat mengalami proses tumbuh kejar hingga usia sekitar 4 tahun sebelum mencapai ukuran catch-up growth. Kondisi ini menunjukkan bahwa ukuran tubuh yang rendah pada awal kehidupan tidak selalu menunjukkan kondisi stunting yang menetap, karena anak masih memiliki peluang untuk tumbuh sesuai dengan potensi pertumbuhannya apabila memperoleh asupan gizi dan pengasuhan yang optimal (Pulungan, 2021). Dengan demikian, pemantauan pertumbuhan sejak masa kehamilan hingga periode balita menjadi penting untuk mengidentifikasi gangguan pertumbuhan secara dini.

Selain faktor biologis, faktor sosial dan lingkungan keluarga juga berperan dalam menentukan status gizi dan pertumbuhan anak. Salah satu faktor yang penting adalah tingkat pendidikan orang tua. Pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi, termasuk informasi mengenai gizi dan kesehatan anak. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi mengenai gizi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku pemberian makan yang lebih baik bagi anak (Salsabila et al., 2022). Dengan demikian, pendidikan ibu menjadi salah satu aspek yang dapat mendukung kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak.

Tingkat pendidikan ayah juga memiliki keterkaitan dengan kondisi sosial ekonomi keluarga. Pendidikan ayah dapat memengaruhi jenis pekerjaan dan tingkat pendapatan yang pada akhirnya menentukan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan. Ayah dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki peluang memperoleh pekerjaan dengan penghasilan yang lebih baik, sehingga kemampuan keluarga dalam mengalokasikan pendapatan untuk pembelian bahan makanan juga dapat meningkat. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan ayah secara tidak langsung dapat berkontribusi terhadap pertumbuhan anak melalui

kondisi ekonomi keluarga. Dalam penelitian ini, rata-rata tingkat pendidikan ayah adalah tamat sekolah dasar. Meskipun pendidikan yang lebih tinggi dapat mempermudah seseorang dalam menyerap informasi, penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari tetap menjadi hal yang penting karena pengetahuan yang tidak diimplementasikan secara optimal belum tentu memberikan dampak terhadap perbaikan status gizi anak (Lolan & Sutriyawan, 2021).

Kondisi tersebut juga perlu dikaitkan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu. Meskipun mayoritas ibu dalam penelitian memiliki tingkat pendidikan menengah ke atas dan berada pada usia yang relatif matang, pengetahuan yang dimiliki belum sepenuhnya diterapkan dalam praktik pemenuhan kebutuhan gizi anak. Sebagian besar pengetahuan ibu masih berada pada tahap mengetahui dan belum seluruhnya mencapai tahap penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari masih adanya ibu yang belum memberikan imunisasi secara lengkap dan belum memberikan ASI eksklusif dengan alasan bahwa bayi akan merasa lapar apabila hanya diberikan ASI. Selain itu, pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi selama kehamilan juga menjadi aspek penting karena kondisi gizi ibu selama kehamilan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Keluhan mual dan muntah pada awal kehamilan yang menyebabkan ibu menolak atau mengurangi konsumsi makanan dapat menjadi salah satu kondisi yang berpotensi memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan (Rini et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan perlu disertai dengan pendampingan agar ibu tidak hanya memahami informasi mengenai gizi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam praktik pengasuhan sehari-hari.

Selain asupan gizi dan pola asuh, penyakit infeksi merupakan faktor lain yang berpotensi memengaruhi kejadian stunting, terutama pada dua tahun pertama kehidupan. Penyakit infeksi yang sering dikaitkan dengan stunting pada balita antara lain diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Kejadian diare dan ISPA diketahui banyak ditemukan pada kelompok usia balita. Anak yang mengalami gizi buruk memiliki risiko lebih besar mengalami diare dibandingkan anak yang tidak mengalami gizi buruk, sedangkan diare yang berulang dapat mengganggu penyerapan zat gizi dan berdampak pada pertumbuhan anak. Anak yang mengalami diare juga dilaporkan memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak mengalami diare. Demikian pula dengan ISPA, frekuensi ISPA yang semakin tinggi berkaitan dengan semakin buruknya status gizi balita. Anak yang memiliki riwayat ISPA dilaporkan memiliki risiko lebih besar mengalami stunting dibandingkan anak yang tidak memiliki riwayat ISPA (Access, 2018). Hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara infeksi dan status gizi, yaitu kondisi gizi yang buruk dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, sementara infeksi yang berulang dapat memperburuk status gizi dan menghambat pertumbuhan anak.

Berbagai faktor tersebut pada akhirnya berkaitan erat dengan pola asuh orang tua, khususnya pola asuh dalam pemberian makan. Pengetahuan dan sikap merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam membentuk perilaku. Pengetahuan yang baik dapat memengaruhi sikap seseorang dalam mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang berkaitan dengan kesehatan anak. Pemberian edukasi mengenai stunting melalui media booklet mengenai pola asuh ibu dapat memberikan informasi praktis mengenai cara pengasuhan balita yang tepat sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Penelitian Rusni Masnina (2021) menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media booklet mengenai pencegahan stunting efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu, sehingga dapat mendukung upaya penurunan kejadian stunting di Indonesia (Salsabila et al., 2022).

Pentingnya pola asuh pemberian makan juga diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa BBLR, pola asuh pemberian makan, dan frekuensi konsumsi energi memiliki hubungan bermakna dengan kejadian stunting pada balita. Di antara faktor tersebut, pola asuh pemberian makan merupakan faktor yang paling dominan. Balita yang diasuh oleh ibu dengan pola asuh pemberian makan yang rendah memiliki kecenderungan mengalami stunting hingga enam kali lebih tinggi dibandingkan balita yang memperoleh pola asuh pemberian makan yang baik (Sari, 2024). Hal tersebut menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi anak tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh bagaimana makanan tersebut diberikan, baik dari segi jenis, jumlah, frekuensi, tekstur, maupun kesesuaian dengan kebutuhan dan kondisi anak.

Pemberian makan yang sehat dan bergizi dengan jumlah serta porsi yang sesuai merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pertumbuhan anak. Makanan yang diberikan kepada bayi dan balita harus memenuhi kecukupan zat gizi dan energi, dengan komposisi menu yang seimbang serta disesuaikan dengan ketersediaan bahan makanan, kebiasaan, selera, bentuk makanan, dan kondisi anak. Kebersihan makanan dan lingkungan juga perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya infeksi. Praktik pemberian makan yang kurang tepat dapat menyebabkan anak tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang sehingga berpotensi menghambat pertumbuhan dan meningkatkan risiko stunting (Amalika et al., 2023). Oleh sebab itu, peningkatan kemampuan ibu dalam menerapkan praktik pemberian makan yang tepat menjadi bagian penting dalam intervensi pencegahan stunting.

Upaya pencegahan stunting juga perlu dilakukan melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tingkat keluarga. PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan berdasarkan kesadaran sebagai hasil proses pembelajaran, sehingga individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan serta berperan aktif

dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk mengurangi faktor lingkungan dan perilaku yang dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi dan malnutrisi pada balita (Hariyati et al., 2025). Dengan demikian, pencegahan stunting tidak hanya berfokus pada pemenuhan asupan makanan, tetapi juga perlu mencakup kebersihan diri, sanitasi, dan perilaku kesehatan keluarga.

Untuk memastikan pengetahuan dapat diterapkan secara berkelanjutan, diperlukan pendampingan terhadap ibu dan keluarga. Komitmen kader dalam melakukan pengawasan dan pendampingan terhadap ibu hamil dan balita melalui kegiatan posyandu dapat menjadi salah satu bentuk dukungan di tingkat masyarakat. Kader dapat mendampingi ibu sejak masa kehamilan hingga persalinan, masa nifas, menyusui, keluarga berencana, serta melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita. Penggunaan Buku KIA sebagai sarana komunikasi antara ibu dan tenaga kesehatan juga dapat mendukung proses edukasi dan pemantauan kesehatan ibu dan anak. Komunikasi berkelanjutan antara ibu dan kader, termasuk melalui media komunikasi daring, dapat membantu ibu memperoleh dukungan ketika menghadapi permasalahan selama kehamilan, persalinan, nifas, maupun dalam perawatan bayi. Peningkatan persepsi ibu mengenai manfaat pemberian ASI eksklusif, pengurangan hambatan, peningkatan self-efficacy, serta penguatan komitmen terhadap rencana tindakan diharapkan dapat meningkatkan perilaku ibu dalam pemberian ASI eksklusif dan penerapan pola asuh gizi seimbang sebagai bagian dari pencegahan stunting (Pipitcahyani et al., 2024).

Pendampingan juga perlu dimulai sejak masa kehamilan karena periode tersebut merupakan tahap penting dalam pencegahan stunting. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui kelas ibu hamil. Edukasi pada kelas ibu hamil dilakukan melalui proses belajar bersama tenaga kesehatan, seperti bidan, secara bersama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai edukasi gizi dan pola asuh sebagai upaya menurunkan risiko stunting pada balita. Penelitian kualitatif cenderung memakai analisis mendalam. Proses dan makna (perspektif subjek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. tujuan dasar filosofi digunakan sebagai pembimbing agar fokus penelitian sesuai dengan kenyataan di lapangan. (Ultavia, 2024)

Penelitian dilaksanakan di Desa Wakan. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari ibu atau pengasuh balita sebagai informan utama serta

kader posyandu dan tenaga kesehatan sebagai informan pendukung. Pemilihan informan didasarkan pada keterlibatan mereka dalam pemberian makanan, pengasuhan, pemantauan pertumbuhan, dan edukasi gizi pada balita.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengetahuan, pengalaman, persepsi, dan praktik ibu atau pengasuh mengenai pemenuhan kebutuhan gizi, pemberian makanan, pola asuh, kebersihan, pemantauan kesehatan, serta pemahaman tentang stunting. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung praktik pemberian makan dan pola pengasuhan balita, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung, seperti catatan kegiatan posyandu dan data pertumbuhan balita. Peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian dengan menggunakan pedoman wawancara, lembar observasi, alat perekam, dan catatan lapangan sebagai instrumen pendukung. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kami mengenai edukasi gizi dan pola asuh sebagai upaya menurunkan risiko stunting pada balita, Pelaksanaan edukasi gizi dan pola asuh sebagai upaya menurunkan risiko stunting pada balita menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua atau pengasuh mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi dan penerapan pola asuh yang tepat. Sebelum diberikan edukasi, sebagian orang tua masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kebutuhan gizi balita, pemilihan makanan bergizi seimbang, frekuensi pemberian makan, serta praktik pemberian makanan yang sesuai dengan usia anak. Setelah diberikan edukasi, orang tua menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pemberian makanan yang beragam dan bergizi, terutama makanan yang mengandung protein hewani, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan balita.

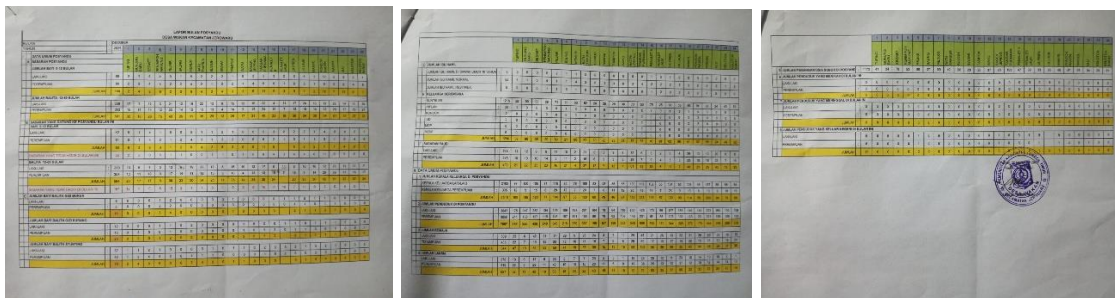
Edukasi juga meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pola asuh yang baik, meliputi pemberian perhatian dan kasih sayang, praktik pemberian makan yang responsif, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, pemantauan kesehatan, serta pemberian stimulasi sesuai usia anak. Orang tua mulai memahami bahwa pencegahan stunting tidak hanya dilakukan melalui pemenuhan makanan bergizi, tetapi juga melalui pengasuhan yang tepat dan lingkungan yang sehat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pola asuh dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan balita serta mendorong penerapan perilaku

yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi langkah awal dalam menurunkan risiko stunting, karena orang tua memiliki peran penting dalam menentukan asupan makanan, pola pengasuhan, kebersihan, dan pemantauan pertumbuhan balita. Namun, penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari tetap perlu dilakukan secara konsisten dan didukung oleh keluarga, kader posyandu, serta tenaga kesehatan agar upaya pencegahan stunting dapat berlangsung secara berkelanjutan.

GAMBAR DOKUMENTASI

TABEL DATA ANAK STUNTING



PEMBAHASAN

1. Stunting pada Balita dan Faktor Risikonya

Stunting pada balita merupakan salah satu permasalahan gizi yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi ini tidak hanya disebabkan oleh kurangnya asupan makanan, tetapi juga berkaitan dengan pola asuh, kesehatan anak, kebersihan lingkungan, serta pengetahuan orang tua mengenai pemenuhan kebutuhan gizi. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara menyeluruh, salah satunya melalui edukasi gizi dan pola asuh kepada orang tua atau pengasuh balita.

Menurut Laksono et al. (2022), pendidikan ibu merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada anak di bawah usia dua tahun di Indonesia. Tingkat pendidikan ibu dapat memengaruhi kemampuan dalam menerima informasi mengenai kesehatan dan gizi serta menerapkannya dalam pengasuhan anak.

2. Peran Edukasi Gizi dalam Pemenuhan Kebutuhan Balita

Edukasi gizi berperan dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai kebutuhan zat gizi anak. Melalui edukasi, orang tua dapat memahami pentingnya pemberian makanan yang beragam, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan serta usia balita. Pemberian makanan tidak hanya memperhatikan jumlah, tetapi juga kualitas makanan, kandungan protein, vitamin, mineral, serta kebersihan dan keamanan makanan. Pemenuhan kebutuhan gizi

yang optimal sangat diperlukan karena masa balita merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Mardani et al. (2024) menunjukkan bahwa program edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu, efikasi diri, dan praktik pemberian makanan pendamping pada anak. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat membantu ibu memahami kebutuhan gizi anak dan menerapkannya dalam kegiatan pemberian makan sehari-hari.

3. Praktik Pemberian Makan yang Tepat pada Balita

Selain edukasi mengenai makanan bergizi, orang tua perlu diberikan pemahaman mengenai praktik pemberian makan yang tepat. Orang tua diharapkan mampu memberikan makanan sesuai usia anak, memperhatikan jadwal dan frekuensi makan, serta menciptakan suasana makan yang nyaman. Pemberian makan secara responsif juga penting, yaitu dengan memperhatikan tanda lapar dan kenyang anak serta menghindari pemaksaan ketika anak makan. Praktik tersebut dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang baik dan mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi balita.

Nurriszka et al. (2021) menunjukkan bahwa praktik pemberian makanan pendamping pada anak di Indonesia belum sepenuhnya memenuhi prinsip keberagaman makanan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengetahuan orang tua mengenai pemilihan dan pengolahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

4. Peran Pola Asuh dalam Pencegahan Stunting

Pola asuh juga memiliki peranan penting dalam pencegahan stunting. Pola asuh mencakup cara orang tua memberikan makanan, menjaga kebersihan, merawat anak ketika sakit, memberikan kasih sayang, serta memberikan stimulasi sesuai dengan tahap perkembangan anak. Pengasuhan yang baik dapat membantu anak memperoleh kebutuhan dasar secara optimal, baik kebutuhan gizi, kesehatan, maupun psikososial. Sebaliknya, pola asuh yang kurang tepat dapat menyebabkan kebutuhan anak tidak terpenuhi secara optimal sehingga dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan.

Sutinbuk et al. (2024) menunjukkan bahwa pendampingan kepada ibu melalui model berbasis masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik dalam pencegahan stunting. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola pengasuhan dapat diperbaiki melalui pemberian informasi dan pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan.

5. Peran Kebersihan dan Sanitasi dalam Pencegahan Stunting.

Penerapan kebersihan dan sanitasi dalam keluarga juga perlu menjadi bagian dari edukasi. Orang tua perlu memahami pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan makanan dan peralatan makan, menyediakan air bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal. Kebiasaan hidup bersih dapat membantu mengurangi risiko penyakit infeksi yang dapat mengganggu kondisi kesehatan dan asupan gizi anak.

Beal et al. (2018) menjelaskan bahwa kondisi sanitasi dan akses terhadap air yang tidak memadai merupakan salah satu faktor lingkungan yang berhubungan dengan stunting di Indonesia. Lingkungan yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan dan pertumbuhan anak.

6. Edukasi sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Mencegah Stunting
Edukasi gizi dan pola asuh pada orang tua dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kemampuan keluarga untuk mencegah stunting. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat diikuti dengan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam pemberian makanan bergizi, pengasuhan, kebersihan, dan pemantauan pertumbuhan anak. Namun, perubahan pengetahuan tidak selalu secara langsung menghasilkan perubahan status gizi, karena penerapannya juga dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga, ketersediaan pangan, kebiasaan makan, budaya, akses pelayanan kesehatan, dan kondisi lingkungan.

Andriyani et al. (2025) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan pendekatan yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting. Edukasi yang mencakup berbagai aspek kesehatan dan gizi dapat membantu keluarga memahami tindakan yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan anak.

7. Pentingnya Pendampingan dan Pemantauan Pertumbuhan Balita

Dengan demikian, edukasi gizi dan pola asuh perlu dilakukan secara berkelanjutan dan tidak hanya diberikan satu kali. Pendampingan dari tenaga kesehatan dan kader posyandu diperlukan untuk membantu orang tua menerapkan pengetahuan yang diperoleh serta melakukan pemantauan pertumbuhan balita secara rutin. Melalui kerja sama antara keluarga, masyarakat, kader, dan tenaga kesehatan, upaya pencegahan stunting dapat dilakukan secara lebih optimal sejak dini. Sahanggamu et al. (2017) menemukan bahwa pemantauan pertumbuhan memiliki hubungan dengan status gizi anak di wilayah pedesaan Indonesia. Anak yang tidak memiliki kartu pemantauan pertumbuhan menunjukkan prevalensi stunting yang lebih tinggi dibandingkan anak yang memiliki kartu pemantauan pertumbuhan.

POTO DOKUMENTASI KEGIATAN PENCEGAHAN STUNTING



KESIMPULAN

Edukasi gizi dan pola asuh merupakan salah satu upaya penting dalam menurunkan risiko stunting pada balita. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, pemberian makanan yang sesuai dengan usia anak, kebersihan, pemantauan pertumbuhan, serta penerapan pola asuh yang tepat. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong orang tua untuk menerapkan perilaku pemberian makan dan pengasuhan yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan balita secara optimal. Oleh karena itu, edukasi gizi dan pola asuh perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan orang tua, keluarga, kader posyandu, dan tenaga kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hariyati, S., Khairai, Z. A., Rahman, M. I., Ahmad Maulid Nasution, & Harahap, M. Y. (2025). Edukasi Pola Asuh dan Gizi Seimbang untuk Mengurangi Risiko Stunting pada Balita di Lubuk Tukko: Pengabdian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan Volume 4 No. 1, Juli-September 2025, Pp 6733-6738, 4(1), 6733–6738.*
<http://jerk.in.org/index.php/jerk.in/article/view/2754>
- Lolan, Y. P., & Sutriyawan, A. (2021). 1815-Article Text-4812-1-10-20211207. *Pengetahuan Gizi Dan Sikap Orang Tua Tentang Pola Asuh Makanan Bergizi Dengan Kejadian Stunting Nutrition*

- Knowledge and Parental Attitudes About Parenting Patterns of Nutritious Food With Stunting Events*, 9(2), 116–124.
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Amaliah, N., & Wisnuwardani, R. W. (2022). *Stunting among children under two years in Indonesia: Does maternal education matter?* *PLoS ONE*, 17(7), e0271509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271509>
- Pipitcahyani, T. I., Ervi Husni, Sukesi, Rijanto, Rekawati, Siti Alfiah, K.Kasiati, Dina Isfentiani, Domas C.P, Fitri N, Sherly Jeniawaty, & Dwi Purwanti. (2024). Edukasi Kader tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal of Community Service Learning*, 8(1), 86–92. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v8i1.76827>
- Pulungan, A. (2021). Penuntasan Stunting pada Anak sebagai Masalah Multi-Faktorial: Medis, Sosial, Ekonomi, Politik, dan Emosional. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(2), 76. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.46.76>
- Salsabila, S., Noviyanti, R., & Kusudaryati, D. (2022). Relationship between Mother's Education Level and Parenting Style with Stunting in Toddlers Age 12-36 Months at Sangkrah Health Center. *Jurnal PROFESI: Media Publikasi Penelitian (PROFESSION Journal: Research Publication Media)*, 19(2), 144–149.
- Sahanggamu, P. D., Purnomosari, L., & Dillon, D. (2017). Information exposure and growth monitoring favour child nutrition in rural Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(2), 313–316. <https://doi.org/10.6133/apjcn.012016.09>
- Sari, A. (2024). Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (IAccess, O. (2018). Hubungan Berat Badan Lahir Rendah dan Penyakit Infeksi dengan Kejadian Stunting pada Baduta di Desa Maron Kidul Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo The Relationship Between Low Birth Weight and Infection Disease with Stunting among Children Under Two Years of Age in at Maron Kidul Village Maron Subdistrict in Probolinggo District. 373–381. https://doi.org/10.2473/amnt.v2i4.2018.373-381*
- Amalika, L. S., Mulyaningsih, H., & Purwanto, E. (2023). Eksplorasi Pola Pemberian Makan Balita Stunting dan Balita Non Stunting berdasarkan Perspektif Sosio-kultural di Desa Legung Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 9(2), 209–220. <https://doi.org/10.23887/jiis.v9i2.71402>
- Andriyani, et al. (2025). Health education using the PRECEDE-PROCEED approach to improve mothers' knowledge regarding stunting prevention. [*Jurnal penelitian terkait pendidikan kesehatan dan pencegahan stunting*].
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Hariyatih, S., Khairai, Z. A., Rahman, M. I., Ahmad Maulid Nasution, & Harahap, M. Y. (2025). Edukasi Pola Asuh dan Gizi Seimbang untuk Mengurangi Risiko Stunting pada Balita di Lubuk Tukko: Pengabdian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan Volume 4 No. 1, Juli-September 2025, Pp 6733-6738*, 4(1), 6733–6738.
- Lolan, Y. P., & Sutriyawan, A. (2021). 1815-Article Text-4812-1-10-20211207. *Pengetahuan Gizi Dan Sikap Orang Tua Tentang Pola Asuh Makanan Bergizi Dengan Kejadian Stunting Nutrition Knowledge and Parental Attitudes About Parenting Patterns of Nutritious Food With Stunting Events*, 9(2), 116–124.
- Pipitcahyani, T. I., Ervi Husni, Sukesi, Rijanto, Rekawati, Siti Alfiah, K.Kasiati, Dina Isfentiani, Domas C.P, Fitri N, Sherly Jeniawaty, & Dwi Purwanti. (2024). Edukasi Kader tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal of Community Service Learning*, 8(1), 86–92. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v8i1.76827>
- Pulungan, A. (2021). Penuntasan Stunting pada Anak sebagai Masalah Multi-Faktorial: Medis, Sosial, Ekonomi, Politik, dan Emosional. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(2), 76. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.46.76>

- Rini, M. T., Suryani, K., Hardika, B. D., & Widiastari, N. K. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Kejadian Stunting*. 6(1), 8–12. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v6i1.112>
- Salsabila, S., Noviyanti, R., & Kusudaryati, D. (2022). Relationship between Mother's Education Level and Parenting Style with Stunting in Toddlers Age 12-36 Months at Sangkrah Health Center. *Jurnal PROFESI: Media Publikasi Penelitian (PROFESSION Journal: Research Publication Media)*, 19(2), 144–149.
- Sari, A. (2024). Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 3(05), 1304–1310. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v3i05.429>
- Shodikin, A. A., Mutalazimah, M., Muwakhidah, M., & Mardiyati, N. L. (2023). Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pola Asuh Gizi Hubungannya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 33–41. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.35322>
- Ultavia, A. (2024). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11 (2), Desember 2023 Kualitatif, 2(2), 306–312. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>
- ISJNMS*, 3(05), 1304–1310. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v3i05.429>
- Shodikin, A. A., Mutalazimah, M., Muwakhidah, M., & Mardiyati, N. L. (2023). Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pola Asuh Gizi Hubungannya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 33–41. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.35322>
- Simbolon, D., Soi, B., Ludji, I. D. R., & Bakoil, M. B. (2022). Pendampingan Gizi Spesifik dan Perilaku Ibu dalam Pola Asuh Anak Stunting Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 13–24. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.1.13-24>
- Sutinbuk, D., Nugraheni, S. A., Rahfiludin, M. Z., & Setyaningsih, Y. (2024). Effectiveness of ERKADUTA model to increase stunting prevention behaviors among mothers with toddlers in Indonesia: A quasi-experiment. *Narra Journal*, 4(1), e688. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.688>
- Amalika, L. S., Mulyaningsih, H., & Purwanto, E. (2023). Eksplorasi Pola Pemberian Makan Balita Stunting dan Balita Non Stunting berdasarkan Perspektif Sosio-kultural di Desa Legung Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 9(2), 209–220. <https://doi.org/10.23887/jiis.v9i2.71402>
- Mardani, R. A. D., Wu, W.-R., Hajri, Z., Thoyibah, Z., Yolanda, H., & Huang, H.-C. (2024). Effect of a nutritional education program on children's undernutrition in Indonesia: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Health Care*, 38(4), 552–563. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.02.006>
- Nurriszka, R. H., Wenny, D. M., & Amalia, R. (2021). Complementary feeding practices and influencing factors among children under 2 years of age: A cross-sectional study in Indonesia. *Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition*, 24(6), 535–545. <https://doi.org/10.5223/pghn.2021.24.6.535>