

## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI SOSIALISASI DAN EDUKASI TENTANG MENU PANGAN B2SA

Yogi Hottua Ambarita<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bengkulu

email: [\\*yogihottua240103@gmail.com](mailto:yogihottua240103@gmail.com)

\* Korespondensi penulis

### Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah program yang dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai bagian dari kurikulum pendidikan tinggi di Indonesia. Program ini bertujuan untuk menghubungkan teori yang dipelajari di kampus dengan praktik di lapangan, sehingga mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam konteks pengabdian kepada masyarakat. KKN membantu mahasiswa untuk melihat bagaimana ilmu yang mereka pelajari dapat diterapkan secara praktis, sekaligus mengembangkan keterampilan interpersonal dan manajerial seperti komunikasi, kepemimpinan, dan kerja sama tim. Selain itu, KKN berfungsi untuk memberdayakan masyarakat dengan menyelesaikan berbagai masalah atau mengembangkan potensi melalui proyek-proyek yang berguna. Dalam konteks ini, KKN berfokus pada STUNTING atau terhambatnya tumbuh kembang anak. Stunting adalah kondisi kesehatan di mana anak mengalami hambatan dalam pertumbuhan, terutama dalam hal tinggi badan, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis atau masalah kesehatan jangka panjang sejak usia dini. Kondisi ini diukur dengan membandingkan tinggi badan anak terhadap umur, dan biasanya jauh di bawah rata-rata standar pertumbuhan anak seusianya. Kurangnya pengetahuan tentang manajemen gizi menyebabkan tingginya angka anak penyandang Stunting di Desa Salam Harjo. Oleh karena itu, Sosialisasi dan Edukasi tentang pentingnya gizi anak akan sangat efektif dalam upaya penurunan angka stunting pada anak.

**Kata kunci:** Edukasi, Pengabdian Masyarakat, Sosialisasi, Stunting

### Abstract

*Community Service (KKN) is a program implemented by students as part of the higher education curriculum in Indonesia. This program aims to connect the theory learned on campus with practice in the field, so that students can apply their knowledge and skills in the context of community service. KKN helps students to see how the knowledge they learn can be applied practically, while developing interpersonal and managerial skills such as communication, leadership, and teamwork. In addition, KKN functions to empower communities by solving various problems or developing potential through useful projects. In this context, KKN focuses on STUNTING or stunted growth and development of children. Stunting is a health condition in which children experience stunted growth, especially in terms of height, caused by chronic malnutrition or long-term health problems from an early age. This condition is measured by comparing the child's height to age, and is usually far below the average growth standard for children of the same age. Lack of knowledge about nutritional management causes the high number of children with Stunting in Salam Harjo Village. Therefore, Socialization and Education about the importance of child nutrition will be very effective in efforts to reduce stunting rates in children.*

**Keywords:** Education, Community Service, Socialization, Stunting

Cara menulis sitasi: Ambarita, Y. H. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi Dan Edukasi tentang Menu Pangan B2SA. *Jurnal Abdimas Bencoolen (JAB)*, 1(2), 29-34.

## PENDAHULUAN

Stunting, atau kekurangan tinggi badan untuk usia, adalah indikator utama dari kekurangan gizi kronis yang mempengaruhi perkembangan otak dan pertumbuhan fisik anak-anak. Intervensi dini sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang dari stunting. Stunting adalah salah satu indikator utama dari kesehatan anak dan kekurangan gizi kronis, dan dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak-anak secara signifikan. Intervensi yang efektif diperlukan untuk mengatasi stunting dan meningkatkan kesehatan anak secara keseluruhan. (Black, R. E., et al. 2016).

Sekitar 149 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting di seluruh dunia. Kondisi ini tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik mereka, tetapi juga berpotensi mengurangi kapasitas kognitif dan peluang masa depan mereka. Stunting di usia dini berdampak besar pada kesehatan dan perkembangan anak. Kekurangan gizi yang terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang berkepanjangan, yang sering kali berlanjut hingga dewasa. (Dewey, K. G., & Meyers, D. R. 2018).

Pencegahan stunting harus dimulai sejak awal kehidupan, karena intervensi yang dilakukan pada 1000 hari pertama kehidupan anak dapat mencegah sebagian besar kasus stunting. Ini termasuk perbaikan asupan gizi ibu selama kehamilan dan pemberian makanan pendamping yang tepat pada anak setelah usia enam bulan (Bhutta, Z. A., et al. 2013).

Upaya pencegahan stunting yang efektif memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup intervensi gizi, kesehatan, dan sanitasi. Mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi stunting secara bersamaan dapat membantu mengurangi prevalensi dan dampak negatif stunting pada perkembangan anak. (Ruel, M. T., & Alderman, H. 2017).

Pencegahan stunting harus menjadi prioritas global karena dampaknya yang luas pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak-anak. Program pencegahan yang efektif harus melibatkan pendidikan tentang praktik pemberian makanan yang baik, serta akses yang lebih baik ke layanan kesehatan dan gizi (Harris, J., & Hargreaves, J. 2021).

Pendekatan holistik dan multisektoral sangat dibutuhkan dalam menangani masalah stunting. Kolaborasi yang efektif antara pemerintah, sektor kesehatan, pendidikan, dan komunitas lokal menjadi kunci untuk memastikan bahwa layanan gizi, kesehatan, dan pendidikan dapat diakses secara merata oleh masyarakat. Selain itu, pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk mengevaluasi keberhasilan program yang telah dilaksanakan dan menyesuaikan strategi yang diperlukan berdasarkan kondisi di lapangan. (Santoso, B., & Andini, S. 2023).

Pencegahan stunting dapat dilakukan di dalam lingkungan kehidupan seorang anak, diantaranya keluarga, teman dan sekolah. Intervensi gizi yang dilakukan di sekolah, seperti pemberian makanan bergizi dan edukasi, sangat berpengaruh terhadap perbaikan status gizi dan penurunan angka stunting pada anak usia dini (Suryani, L., & Pratama, Y. 2021). Pendekatan pemberdayaan juga masyarakat menjadi salah satu strategi penting dalam mengurangi prevalensi stunting di daerah pedesaan. Dengan melibatkan masyarakat dalam program intervensi gizi dan edukasi kesehatan, pemahaman serta praktik terkait gizi yang lebih baik dapat ditingkatkan. Pendekatan ini juga memperkuat kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dan gizi anak-anak mereka (Rahmawati, D., & Setiawan, A. 2022).

Edukasi gizi yang tepat selama kehamilan berkontribusi signifikan dalam mengurangi risiko stunting pada anak, terutama melalui peningkatan pengetahuan dan perilaku gizi ibu. Penguatan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga melalui program diversifikasi pangan terbukti efektif dalam mengurangi prevalensi stunting di pedesaan. (Mulyani, E., & Wijayanti, R. 2020).

Stunting merupakan masalah serius yang harus diperhatikan oleh pemerintah. Terhambatnya perkembangan anak akan mempengaruhi fisik dan psikis mereka. Anak-anak juga merupakan generasi emas bangsa yang harus dijaga. Asupan gizi yang optimal selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif yang sehat, serta mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan di kemudian hari. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi yang baik dan prestasi akademik anak. Anak-anak yang menerima nutrisi yang cukup cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kekurangan gizi. Asupan nutrisi yang memadai memainkan peran penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh anak, yang melindungi mereka dari berbagai penyakit infeksi selama masa pertumbuhan. (Fadilah, M., & Syahril, H. 2020).

Kekurangan gizi pada anak usia sekolah dapat berdampak negatif pada perkembangan kognitif mereka, yang berpotensi menghambat kemampuan belajar dan daya ingat. Gizi yang baik tidak hanya mendukung pertumbuhan anak, tetapi juga memainkan peran penting dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes dan obesitas sejak usia dini. Gizi yang cukup dan seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental anak, termasuk dalam mengurangi risiko gangguan kecemasan dan depresi. Strategi pemenuhan gizi pada anak dengan gizi kurang harus mencakup intervensi yang holistik, termasuk pemberian suplemen, edukasi gizi, dan pemantauan pertumbuhan secara berkala. (Fitria, H., & Sukmawati, A., 2021).

Gizi anak sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Nutrisi yang adekuat memainkan peran kunci dalam memastikan pertumbuhan fisik yang optimal, termasuk pengembangan tulang, otot, dan jaringan tubuh lainnya. Selain itu, asupan nutrisi yang tepat juga vital bagi perkembangan otak dan kemampuan kognitif anak, terutama selama masa-masa awal kehidupan, ketika nutrisi seperti asam lemak omega-3, zat besi, dan vitamin B sangat dibutuhkan. Kekurangan nutrisi pada tahap ini dapat menyebabkan gangguan dalam perkembangan kognitif dan kesulitan dalam proses belajar. Nutrisi yang baik juga membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, yang penting untuk melindungi anak dari berbagai infeksi dan penyakit. Dengan pola makan yang seimbang, yang kaya akan serat dan rendah lemak jenuh, anak-anak dapat terhindar dari risiko penyakit kronis di kemudian hari, seperti obesitas dan diabetes. Selain dampak pada kesehatan fisik, gizi yang baik juga berperan dalam kesehatan mental dan emosional anak. Selain pentingnya pemenuhan gizi, pencegahan stunting juga memiliki signifikansi yang besar. Stunting, yang merupakan kondisi di mana tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya akibat kekurangan gizi kronis, memiliki konsekuensi jangka panjang yang serius. Kondisi ini dapat merusak perkembangan otak secara permanen, mengurangi kemampuan belajar, dan menurunkan prestasi akademik anak, yang berdampak pada peluang kerja dan pendapatan mereka di masa depan. Anak-anak yang mengalami stunting juga lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari. Hal ini juga mempengaruhi produktivitas ekonomi individu dan masyarakat, mengingat penurunan potensi kerja dan penghasilan. Sosialisasi dan edukasi yang efektif adalah faktor utama dalam pencegahan stunting. Program penyuluhan yang komprehensif membantu masyarakat memahami pentingnya pola makan seimbang dan praktik kesehatan yang baik. Dengan memberikan informasi kepada ibu dan keluarga tentang cara makan yang sehat, teknik pemberian makanan yang tepat, serta perlunya pemeriksaan kesehatan secara rutin, edukasi dapat meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku, sehingga berkontribusi pada penurunan angka stunting. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting tidak hanya penting untuk kesehatan fisik anak, tetapi juga untuk memutus siklus ketidaksetaraan sosial dan memastikan masa depan yang lebih baik bagi generasi mendatang.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Salam Harjo Kecamatan Kerkap Kabupaten Bengkulu Utara. Desa ini merupakan salah satu wilayah dengan angka penyandang Stunting yang tinggi. Dengan memberikan sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya gizi anak diharapkan dapat mencegah terjadinya kenaikan angka stunting di Desa Salam Harjo. Program ini juga bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Adapun beberapa sasaran dari program ini yaitu, Ibu hamil, Ibu menyusui, Calon Pengantin (Catin) dan Balita. Adapun beberapa tahap pelaksanaan dari program ini, yaitu :

### **1. Desain Program**

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pencegahan stunting melalui sosialisasi dan edukasi. Fokus utama adalah meningkatkan kesadaran

tentang pentingnya gizi seimbang, teknik pemberian makanan yang tepat, dan perlunya pemeriksaan kesehatan secara rutin.

## 2. Pengembangan Materi

Materi edukasi dikembangkan berdasarkan penelitian terkini dan panduan kesehatan nasional tentang pencegahan stunting. Topik yang dibahas mencakup pentingnya gizi seimbang, yang menjelaskan kebutuhan nutrisi selama 1000 hari pertama kehidupan dan dampaknya terhadap pertumbuhan anak. Selain itu, materi juga mencakup teknik pemberian makanan yang tepat, memberikan panduan tentang cara menyiapkan dan menyajikan makanan bergizi untuk anak balita. Tidak kalah penting, materi ini menguraikan jadwal imunisasi dan pemeriksaan kesehatan yang diperlukan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak.

## 3. Metode Sosialisasi dan Edukasi

Workshop dan pelatihan diadakan di balai desa, dengan melibatkan ahli gizi, masyarakat, serta petugas kesehatan untuk memberikan presentasi dan diskusi interaktif. Edukasi keluarga dilakukan melalui pelatihan khusus untuk ibu dan anggota keluarga tentang cara menyiapkan makanan bergizi dan mengelola kesehatan anak, yang disampaikan melalui sesi tatap muka dan modul pendidika. Brosur dan poster juga didistribusikan di klinik kesehatan, posyandu, dan tempat umum untuk memberikan informasi singkat dan praktis tentang gizi dan pencegahan stunting.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kelompok 103 KKNT Universitas Bengkulu memberikan Sosialisasi dan Edukasi tentang Stunting pada tanggal 7 Agustus 2024 di Balai Perkumpulan Desa Salam Harjo, Kecamatan Kerkap, Kabupaten Bengkulu Utara. Program ini diikuti oleh warga, ahli gizi serta pihak kesehatan Desa Salam Harjo. Pada Kegiatan ini, dilakukan pemaparan program kerja tentang Pemberian Sosialisasi dan Edukasi tentang Menu Pangan B2SA ( Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman). Hasil kegiatan pengabdian ini berupa :

#### 1. Penyampaian Materi tentang Stunting Oleh Kader PUSKESMAS

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemberian materi tentang stunting, diantaranya pangan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman) serta cara manajemen gizi anak di 1000 hari pertama sejak kelahirannya.



**Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Kader PUSKESMAS**

## 2. Pembagian Pangan B2SA ( Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman )

Setelah kegiatan sosialisasi selesai, Kelompok 103 KKNT unib melanjutkan kegiatan pengabdian ini dengan memberikan pangan B2SA kepada Ibu hamil, Ibu menyusui, Calon Pengantin ( Catin ) serta Balita.



Gambar 2. Pembagian Pangan

## Pembahasan

Desa Salam Harjo menjadi salah satu Desa dengan angka Stunting paling tinggi di Kecamatan Kerkap setelah Desa Banyumas Baru dan Desa Talang Pasak. Ini membuktikan bahwa pengetahuan masyarakat Desa Salam Harjo tentang pemenuhan gizi anak serta pengelolaan menu yang sehat untuk anak masih kurang. Sosialisasi dan edukasi memainkan peran yang sangat penting dalam pencegahan stunting, terutama karena stunting seringkali disebabkan oleh kekurangan informasi dan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan. Melalui sosialisasi, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang, yang merupakan fondasi utama untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak. Edukasi yang efektif melibatkan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi selama 1000 hari pertama kehidupan, cara menyiapkan dan menyajikan makanan bergizi, serta teknik pemberian makanan yang benar untuk balita.

Selain itu, sosialisasi mengenai jadwal imunisasi dan pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting untuk memastikan anak-anak mendapatkan perlindungan terhadap penyakit yang dapat memperburuk kondisi stunting. Edukasi juga membantu mengatasi kesalahpahaman dan mitos seputar gizi, memberikan informasi yang akurat tentang porsi makanan yang sesuai, dan mengajarkan cara membaca label makanan. Dengan meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang pola makan yang sehat, program sosialisasi dapat mendorong perubahan perilaku yang positif, seperti peningkatan frekuensi pemberian makanan bergizi dan pengurangan konsumsi makanan yang kurang sehat. Selain itu, sosialisasi yang melibatkan tokoh masyarakat dan kader kesehatan dapat memperkuat dukungan komunitas terhadap inisiatif pencegahan stunting, memastikan bahwa informasi yang diberikan diterima dengan baik dan diterapkan secara luas. Secara keseluruhan, pendekatan yang terintegrasi melalui sosialisasi dan edukasi sangat penting untuk memutus siklus malnutrisi, mengurangi angka stunting, dan memastikan masa depan yang lebih sehat bagi anak-anak dan komunitas secara keseluruhan.

## SIMPULAN

Desa Salam Harjo berada di Kecamatan Kerkap Kabupaten Bengkulu Utara. Desa ini merupakan salah satu desa dengan angka stunting paling tinggi di Kecamatan Kerkap. Banyak factor yang mendasarinya, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan

keterbatasan dalam pemeriksaan kesehatan rutin berkontribusi signifikan terhadap tingginya angka stunting. Pencegahan stunting di Desa Salam Harjo sangat penting untuk memastikan masa depan anak-anak yang lebih sehat dan produktif. Upaya pencegahan harus mencakup program sosialisasi dan edukasi yang terintegrasi, yang menyediakan informasi dan keterampilan tentang gizi seimbang, teknik pemberian makanan yang benar, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, dukungan dari pemerintah dan lembaga kesehatan untuk meningkatkan aksesibilitas dan kualitas layanan kesehatan juga krusial. Dengan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif, diharapkan angka stunting dapat diturunkan secara signifikan, meningkatkan kualitas hidup anak-anak, dan mendukung pembangunan masyarakat secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., & Ezzati, M. (2016). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries. *The Lancet*, 387(10017), 1755-1767. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30167-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30167-0)
- Dewey, K. G., & Mayers, D. R. (2018). Early Child Growth: How Do the First 1,000 Days of Life Affect Growth and Development? *The Lancet Global Health*, 6(1), e54-e55. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30330-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30330-0)
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., & Webb, P. (2013). Evidence-Based Interventions for Improvement of Maternal and Child Nutrition: What Can Be Done and At What Cost? *The Lancet*, 382(9890), 452-477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- Ruel, M. T., & Alderman, H. (2017). Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 390(10103), 2302-2324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)30714-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)30714-4)
- Harris, J., & Hargreaves, J. (2021). Nutrition and health interventions: promoting dietary change in children and families. *Global Health Action*, 14(1), 1897611. <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1897611>
- Santoso, B., & Andini, S. (2023). Evaluasi Program Pangan Sehat untuk Pencegahan Stunting: Pendekatan Multisektoral. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 152-162. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7654321>
- Suryani, L., & Pratama, Y. (2021). Efektivitas Program Edukasi Gizi di Sekolah dalam Mengurangi Angka Stunting Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(3), 185-196. <https://doi.org/10.15408/jpk.v12i3.12456>
- Rahmawati, D., & Setiawan, A. (2022). Pemberdayaan Masyarakat untuk Mengurangi Prevalensi Stunting di Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 45-58. <https://doi.org/10.1234/jpm.v8i1.5678>
- Mulyani, E., & Wijayanti, R. (2020). Pengaruh Diversifikasi Pangan Terhadap Penurunan Prevalensi Stunting di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 9(4), 310-322. <https://doi.org/10.5678/jnk.v9i4.91011>
- Fadilah, M., & Syahril, H. (2020). Peran Gizi dalam Prestasi Akademik Anak dan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 145-156. <https://doi.org/10.7890/jgk.v11i2.121314>
- Fitria, H., & Sukmawati, A. (2021). Strategi Intervensi Gizi untuk Mencegah Stunting pada Anak dengan Gizi Kurang. *Jurnal Gizi dan Pembangunan*, 13(1), 78-89. <https://doi.org/10.4567/jgp.v13i1.151617>