

Pemberdayaan Masyarakat melalui Pendidikan Gizi bagi Ibu dan Anak untuk Mencegah Stunting di Desa Kunjang

Nila AINU Ningrum¹⁾, Ari Susetiyo²⁾

^{1,2)}Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia
E-mail: ¹⁾nila@uitlirboyo.ac.id, ²⁾arisusetiyoatribakti@gmail.com

Info Artikel

Kata kunci :

Pencegahan Stunting
Edukasi Gizi
Kelas Bunda
Kesehatan Ibu dan Anak
Pengabdian Masyarakat

Penulis Koresponden :

Ari Susetiyo
E-mail : arisusetiyoatribakti@gmail.com

ABSTRAK

Stunting masih menjadi persoalan gizi kronis yang berdampak pada tumbuh kembang anak, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Kunjang, Kecamatan Ngancar, Kabupaten Kediri. Rendahnya pemahaman ibu hamil dan ibu balita mengenai gizi seimbang, pola asuh, serta perilaku hidup bersih turut memperparah kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membantu ibu-ibu memahami cara mencegah stunting melalui kegiatan “Kelas Bunda”. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan partisipatif melalui tahapan perencanaan, penyusunan materi, penyuluhan, demonstrasi praktik penyajian makanan sehat, pendampingan, dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang, pola pemberian makan anak, dan kebiasaan hidup bersih. Program ini terbukti membantu masyarakat memahami pencegahan stunting dan disarankan untuk terus dilanjutkan dengan dukungan kader kesehatan desa.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Desa Kunjang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Ngancar, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak masa janin dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Masa tersebut merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Soetjiatie dkk., 2025). Salah satu faktor penting dalam pencegahan stunting adalah pemenuhan gizi ibu sejak masa kehamilan. Data United Nations Children’s Fund (UNICEF) tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 22% anak di dunia atau sekitar 149,2 juta anak mengalami stunting, dan kondisi tersebut semakin diperburuk oleh pandemi COVID-19 (Reuge dkk., 2021).

Sedangkan pada tingkat nasional, Indonesia pernah menempati posisi kelima dengan prevalensi stunting tertinggi di dunia pada tahun 2013, yaitu sebesar 37,2%. Meskipun prevalensi stunting mengalami penurunan menjadi 24,4% pada tahun 2021, angka tersebut masih belum

mencapai target RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional), yaitu sebesar 14% pada tahun yang sama (Kemenkes RI, 2021).

Desa Kunjang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Ngancar, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Dalam upaya mendukung pencegahan stunting, mahasiswa KKN Kelompok 20 Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri melaksanakan program pengabdian berupa “Edukasi Gizi Ibu dan Anak untuk Pencegahan Stunting” di Dusun Kutukan, Desa Kunjang. Program ini dilaksanakan sebagai bentuk respons terhadap permasalahan stunting yang masih ditemukan di masyarakat. Permasalahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kurangnya asupan gizi pada anak, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti rendahnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, pola asuh, kondisi sanitasi, serta lingkungan kesehatan masyarakat.

Salah satu persoalan utama adalah keterbatasan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi harian secara benar. Beberapa orang tua belum mengetahui jenis makanan apa saja yang dibutuhkan anak untuk mendukung tumbuh kembangnya, misalnya pentingnya protein hewani, asupan sayur dan buah, serta kebutuhan karbohidrat dan lemak yang seimbang. Akibatnya, menu makanan anak sering kali tidak bervariasi dan tidak mencukupi kebutuhan zat gizi makro maupun mikro. Melihat berbagai akar permasalahan yang terjadi di Desa Kunjang, edukasi menjadi salah satu strategi yang paling penting dan relevan untuk menurunkan angka stunting (Handarini & Madyowati, 2021). Edukasi tidak hanya bertujuan memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku masyarakat dalam memenuhi kebutuhan dasar tumbuh kembang anak.

Upaya peningkatan pemahaman harus diberikan kepada seluruh elemen kunci, terutama ibu yang berperan langsung dalam penyediaan makanan dan pengasuhan anak, kader posyandu yang menjadi garda terdepan pelayanan kesehatan desa, serta masyarakat secara luas yang berpengaruh terhadap lingkungan sosial tempat anak tumbuh. Pengetahuan mengenai gizi seimbang perlu disampaikan secara komprehensif, mulai dari pentingnya protein hewani, kebutuhan vitamin dan mineral, hingga cara mengolah makanan agar tetap memiliki nilai gizi yang baik. Dengan pemahaman tersebut, orang tua diharapkan mampu menyusun menu makanan yang bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan usia anak. Selain gizi, edukasi juga harus menyentuh aspek pola asuh, termasuk cara memberikan MP-ASI yang benar, pemantauan pertumbuhan, dan pentingnya stimulasi dini yang mendukung perkembangan kognitif serta fisik anak.

Permasalahan stunting bisa menjadi ancaman serius bagi bangsa Indonesia, karena Pembangunan manusia sejak lahir merupakan pondasi bangsa untuk memiliki sumber daya manusia yang unggul di masa yang akan datang. Banyaknya penduduk bisa menciptakan kondisi yang buruk jika tidak dikelola dengan baik terutama jika penduduk tidak memiliki keahlian dan keterampilan.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan partisipatif. Metode ini dipilih karena dianggap paling tepat untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam kondisi nyata yang terjadi di masyarakat, khususnya di Desa Kunjang. Fokus utama penelitian ini adalah mengkaji fenomena sosial dan kondisi kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan, kebiasaan makan sehari-hari, serta tingkat pengetahuan masyarakat mengenai konsep gizi seimbang. Berdasarkan permasalahan itu mahasiswa KKN Tribakti Lirboyo Kediri menyusun rancangan program kelas bunda, yang mana dipimpin oleh Ibu Nila Ainu Ningrum selaku presentator dan dibantu mahasiswa KKN Tribakti Lirboyo Kediri yang dipimpin oleh Muhammad Iqbal selaku ketua dan kader posyandu dengan persetujuan Bapak Rukun Warga dan Bapak Rukun tetangga Desa Kunjang.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, tahapan perencanaan program, pada tahap awal, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan masyarakat melalui diskusi awal dengan perangkat desa, Kader posyandu, dan perwakilan dari ibu balita. Informasi tersebut digunakan untuk menemukan fokus program, yaitu peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan stunting melalui edukasi dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Perencanaan ini mencakup penyusunan jadwal kegiatan, penentuan sasaran peserta, serta penyiapan sumber daya yang diperlukan.

Kedua, tahap penyusunan materi, materi edukasi disusun berdasarkan literatur tentang gizi anak, pola asuh, kebersihan lingkungan, sanitasi, serta pencegahan penyakit infeksi. Selain itu materi dilengkapi dengan lembar praktik, poster edukatif, dan video singkat untuk mendukung proses penyampaian informasi. Ketiga, tahap pelaksanaan edukasi, edukasi dilakukan melalui penyuluhan dan menunjukkan bagaimana menyiapkan makanan sehat untuk anak. Selain itu, mahasiswa KKN juga mendampingi ibu dan balita kader posyandu agar mereka bisa mempraktikkan materi tersebut dalam kegiatan sehari-hari.

Keempat, tahap evaluasi dan keberhasilan program, evaluasi dilakukan secara bertahap untuk melihat ketercapaian tujuan program. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner, observasi, dan wawancara singkat untuk melihat peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan program selanjutnya. Selain itu kegiatan pengabdian ini juga menggunakan telaah dokumen atau studi arsip terhadap berbagai program kesehatan desa, laporan kegiatan posyandu, serta dokumen resmi lainnya yang berkaitan dengan gizi dan pencegahan stunting. Untuk memperkuat analisis, dilakukan pula kajian literatur yang mencakup kegiatan pengabdian terdahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, termasuk di daerah pedesaan seperti Desa Kunjang, Kecamatan Ngancar. Rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan praktik pemberian makan yang tepat menjadi salah satu faktor utama penyebab stunting. Oleh karena itu, edukasi gizi merupakan salah satu strategi kunci dalam upaya pencegahan stunting (Naja dkk., 2022), terutama di daerah dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah. Program kelas bunda merupakan salah satu intervensi yang dirancang oleh mahasiswa KKN Kelompok 20 Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri untuk mengatasi masalah stunting di Desa Kunjang. Program ini bertujuan untuk memberdayakan ibu-ibu dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk memberikan gizi yang optimal bagi anak-anak mereka, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung tumbuh kembang yang sehat.

Melalui serangkaian kegiatan yang meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan, program kelas bunda berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, praktik pemberian makan yang tepat, dan pola hidup bersih dan sehat. Dampak gangguan gizi pada masa balita sangatlah besar dan cukup serius, karena bukan hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak langsung dengan perkembangan otak dan kemampuan berpikirnya. Anak yang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup sejak dini akan berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan kognitif, hal ini bisa memengaruhi kecerdasan mereka, daya konsentrasi, cara belajar, serta kreativitas. Selain itu, masalah gizi di usia dini tidak hanya berhenti pada masa kanak-kanak. Kekurangan gizi juga terbukti meningkatkan risiko munculnya penyakit di kemudian hari.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi kesehatan ibu dan anak pada program kelas bunda

Salah satu penelitian di Indonesia menyatakan bahwa para ibu hamil sebenarnya sudah mengetahui tentang stunting dan bahaya yang ditimbulkan akibat stunting. Mereka menyadari pentingnya mencegah masalah ini sejak awal, tetapi mereka tidak mengetahui cara yang tepat untuk melakukan pencegahan stunting pada ibu hamil. Untuk mencegah stunting pada masa kehamilan dapat dilakukan dengan upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif masyarakat,

Efada : Jurnal Pengabdian Masyarakat

Diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
STAI ALI BIN ABI THALIB SURABAYA

khususnya ibu hamil dan orang tua balita, agar mereka tahu pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat seperti, memberikan penyuluhan kesehatan. Bisa juga dengan melakukan usaha untuk mencegah faktor-faktor yang bisa menyebabkan stunting. Seperti memastikan ibu hamil mendapatkan asupan gizi yang cukup (Anggraini dkk., 2020).

Stunting muncul karena pemberian makanan dan kurangnya penerapan pola hidup sehat serta bersih. Asupan gizi yang tidak cukup merupakan faktor penting dalam masalah stunting. Pola makan sangat berpengaruh pada stunting, terutama pada anak berusia dua tahun. Stunting diukur sebagai status gizi dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan, Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang bagaimana cara mencegah stunting sejak dini (Tyarini dkk., 2024). Pengabdian ini merupakan kegiatan kelas ibu hamil atau yang kami beri nama “kelas bunda”. Kegiatan ini dibuat khusus untuk para ibu hamil agar mereka mendapatkan pendampingan, bimbingan, dan wawasan baru tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan janin selama masa kehamilan. Tidak hanya kelas ibu hamil, kami juga melaksanakan kegiatan edukasi gizi ibu dan anak untuk pencegahan stunting.

Persiapan kegiatan dilakukan secara matang. Pertama, Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Kepala Desa Kunjang, Bidan Desa, Kader Kesehatan, serta Tokoh Masyarakat setempat. Tujuan koordinasi ini adalah agar kegiatan tersebut mendapat dukungan penuh dari pihak desa, terlaksana dengan lancar, dan dapat menarik partisipasi ibu hamil. Persiapan juga mencakup penyusunan materi penyuluhan, penyediaan sarana dan prasarana, perlengkapan PMT (Pemberian Makanan Tambahan), serta penjadwalan semua rangkaian kegiatan agar berjalan terstruktur dan efisien. Kegiatan konseling dan kelas bunda yang dilaksanakan pada 1 Agustus 2025 berhasil menarik sekitar 40 peserta dari posyandu Kutukan 1, menunjukkan antusiasme ibu-ibu dalam mengikuti edukasi gizi. Data kehadiran ini tercatat meningkat 15% dibandingkan kegiatan posyandu rutin sebelumnya.

Salah satu kegiatan utama dalam program kelas bunda adalah sesi konseling dan edukasi yang melibatkan mahasiswa pendamping dengan ibu hamil dan ibu balita sebagai peserta kegiatan. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi secara langsung mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi, seperti pola makan selama kehamilan, keluhan kesehatan, serta cara menyiapkan makanan bergizi bagi anak. Seluruh pertanyaan dan permasalahan yang disampaikan peserta kemudian ditampung oleh tim pendamping untuk selanjutnya dibahas dan dijelaskan secara langsung oleh pemateri.

Penyampaian materi dilakukan secara terstruktur dengan membahas pentingnya pemenuhan gizi seimbang, pola hidup sehat, serta langkah-langkah pencegahan stunting dalam kehidupan sehari-hari. Metode edukasi yang komunikatif dan interaktif membantu peserta memahami materi

dengan lebih baik sehingga diharapkan mampu diterapkan dalam lingkungan keluarga masing-masing. Kegiatan kemudian ditutup dengan pemberian makanan tambahan (PMT) kepada peserta.

Pemberian makanan tambahan tidak hanya bertujuan sebagai bentuk dukungan konsumsi gizi bagi ibu dan anak, tetapi juga menjadi sarana edukasi mengenai contoh menu sehat dan bergizi seimbang yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang diberikan disusun dengan memperhatikan kandungan gizi, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mampu memahami pentingnya penyajian makanan sehat serta dapat mempraktikkannya secara mandiri dalam keluarga.

Selama sesi konseling, beberapa masalah umum yang dihadapi ibu-ibu adalah kesulitan memberikan makanan bergizi karena keterbatasan ekonomi dan kurangnya variasi menu makanan. Untuk mengatasi masalah ini, tim KKN memberikan solusi praktis seperti memanfaatkan bahan-bahan lokal yang murah dan mudah didapatkan, serta memberikan contoh menu makanan yang bervariasi dan bergizi seimbang dengan harga terjangkau. Selain memberikan edukasi tentang gizi dan kesehatan, kami juga secara rutin melakukan pemantauan dan pendampingan kepada ibu-ibu di Desa Kunjang yang memiliki anak dengan masalah stunting. Program pemantauan ini sangat penting untuk memastikan bahwa setiap anak mendapatkan perhatian yang sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan peserta, mayoritas ibu-ibu menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam memberikan makanan bergizi untuk anak-anak mereka setelah mengikuti program kelas bunda. Mereka juga merasa termotivasi untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam keluarga. Kami tidak hanya fokus pada pencegahan stunting, tetapi juga memberikan pengetahuan yang lebih mendalam kepada para ibu tentang berbagai aspek terkait stunting, mulai dari penyebab, dampak, hingga cara penanganan yang tepat. Selain itu, kami juga memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan dengan memperkenalkan penggunaan sabun ramah lingkungan, yang manfaatnya dijelaskan secara detail oleh salah satu dosen dari Universitas Islam Tribakti Kediri.



Gambar 2. *Antusiasme peserta dalam kegiatan edukasi gizi dan kesehatan*

Tujuan utama dari seluruh rangkaian kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak secara menyeluruh. Kami percaya bahwa dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, kesehatan keluarga akan meningkat. Selain itu, kami juga memberikan perhatian khusus pada peningkatan gizi anak melalui pemberian makanan tambahan yang bergizi dan edukasi tentang pentingnya makanan seimbang. Dengan demikian, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, serta terhindar dari masalah stunting (Anggraini dkk., 2020).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Program kelas bunda merupakan upaya intervensi gizi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil serta ibu balita di Desa Kunjang dalam mencegah stunting. Capaian nyata dari program ini adalah peningkatan partisipasi aktif peserta, dengan rata-rata kehadiran mencapai 85% di setiap sesi, serta adanya indikasi perubahan perilaku positif, seperti peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang yang ditunjukkan dalam sesi diskusi dan praktik pembuatan makanan sehat.

Efektivitas program ini didukung oleh metode edukasi yang interaktif, seperti demonstrasi memasak dan diskusi kelompok, serta pemberian makanan tambahan yang bergizi yang memberikan contoh nyata tentang makanan sehat dan terjangkau. Untuk keberlanjutan program, direkomendasikan adanya pendampingan berkelanjutan melalui kunjungan rumah secara berkala, pemanfaatan sumber daya lokal seperti sayuran dari kebun desa untuk bahan makanan tambahan, serta keterlibatan aktif dari kader posyandu dan tokoh masyarakat dalam memantau dan mendukung program.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. A., Siregar, S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh media audio visual terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada ibu hamil tentang pencegahan stunting di Desa Cinta Rakyat. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.379>
- Cegah stunting dengan pola asuh yang baik. (2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved May 1, 2026, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/cegah-stunting-dengan-pola-asuh-yang-baik>
- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2021). Penyuluhan gizi seimbang dan olahan pangan lokal pencegah stunting pada ibu PAUD di Surabaya. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(3), 507–514.

- Naja, F. N., Ramadhani, N. F., & Askaffi, T. M. (2022). Penanggulangan stunting melalui peningkatan partisipasi masyarakat dengan sosialisasi dan edukasi stunting di Desa Sukorejo. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 16–26.
- Reuge, N., Jenkins, R., Brossard, M., Soobrayan, B., Mizunoya, S., Ackers, J., Jones, L., & Taulo, W. G. (2021). Education response to COVID-19 pandemic, a special issue proposed by UNICEF: Editorial review. *International Journal of Educational Development*, 87, 102485. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2021.102485>
- Soetjatie, L., Utomo, B., Suprihatin, K., & Intiyati, A. (2025). Nutrition education for pregnant women using community-based approach for stunting prevention and maternal and child health in Bulak Village, Surabaya City. *Frontiers in Community Service and Empowerment*, 4(1), 6–9. <https://doi.org/10.35882/ficse.v4i1.94>
- Tyarini, I. A., Setiawati, A., Rahagia, R., & Maidelwita, Y. (2024). Community empowerment in stunting prevention and control to build a healthy and productive generation. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(3), 100–106.