

EDUCATION ON STUNTING PREVENTION AND BALANCED NUTRITION FOR PREGNANT WOMEN AND MOTHERS WITH TODDLERS

EDUKASI PENCEGAHAN STUNTING DAN GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL DAN BALITA

Gema Puspa Sari

UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta

*gema.puspa@uinjkt.ac.id

**Corresponding Author*

ABSTRACT

Stunting is a serious public health issue in Indonesia, with persistently high prevalence rates, particularly in the Babelan Sub District of Bekasi Regency. This Community Service Program (PKM) aims to enhance the knowledge and awareness of mothers with toddlers regarding the importance of balanced nutrition and stunting prevention during the First 1000 Days of Life (HPK). The method employed in this activity is a participatory educational approach, which includes counseling sessions, focused group discussions, and practical simulations. The activity involved 30 mothers with young children and was conducted over one full day, lasting 6–8 hours. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, with an average increase in pre-test and post-test scores ranging from 24 to 28 points. Furthermore, participant engagement in discussions and practical sessions was very high, reflecting their active involvement. This program provided tangible benefits to the community, including behavioral changes in fulfilling children's nutritional needs. The conclusion emphasizes the importance of contextual and participatory educational approaches in stunting prevention. Recommendations for further development include cross-sectoral involvement and the development of practical educational modules to ensure the program's sustainability.

Keywords: *Stunting, Balanced Nutrition, Community Service, Participatory Education, Mothers with Toddlers*

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, dengan prevalensi yang masih tinggi, terutama di Kecamatan Babelan, Kabupaten Bekasi. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukasi partisipatif, yang meliputi penyuluhan, diskusi kelompok terfokus, dan simulasi praktis. Kegiatan ini melibatkan 30 ibu dengan anak balita, dilaksanakan dalam satu hari dengan durasi 6-8 jam. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan rata-rata kenaikan skor pre-test dan post-test mencapai 24-28 poin. Selain itu, partisipasi peserta dalam diskusi dan praktik sangat tinggi, mencerminkan keterlibatan aktif mereka. Program ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, termasuk perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi anak. Kesimpulan dari kegiatan ini menegaskan pentingnya pendekatan edukatif yang kontekstual dan partisipatif dalam pencegahan stunting. Rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut mencakup pelibatan lintas sektor dan penyusunan modul edukasi yang aplikatif untuk memastikan keberlanjutan program.

Kata Kunci: *Stunting, Gizi Seimbang, Pengabdian kepada Masyarakat, Edukasi Partisipatif, Ibu Balita*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia karena dampaknya terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Upaya preventif untuk menurunkan prevalensi stunting telah menjadi bagian penting dari agenda pembangunan kesehatan nasional. Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 menetapkan target penurunan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun

2024. Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa angka stunting di Indonesia telah menurun dari 30,8% pada tahun 2018 menjadi 24,4% pada tahun 2021, dan kembali menurun menjadi 21,6% pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Meskipun terjadi penurunan, angka tersebut masih tergolong tinggi menurut standar WHO, yang menetapkan batas maksimal prevalensi stunting sebesar 20% (WHO, 2022).

Salah satu wilayah yang menghadapi tantangan signifikan dalam upaya pencegahan stunting adalah Kecamatan Babelan, Kabupaten Bekasi. Babelan merupakan wilayah padat penduduk yang berada di pinggiran kawasan industri dan urbanisasi pesat. Kondisi sosial ekonomi masyarakat di wilayah ini cukup beragam, dengan banyak keluarga muda yang berada pada tingkat ekonomi menengah ke bawah. Akses terhadap layanan kesehatan, sanitasi yang layak, serta edukasi gizi yang memadai masih menjadi tantangan yang nyata. Keterbatasan ekonomi keluarga secara langsung berdampak pada kualitas asupan gizi anak, yang kemudian berkontribusi terhadap tingginya risiko stunting di wilayah tersebut.

Dalam konteks pencegahan stunting, peran ibu sebagai pengelola utama pola makan dan kesehatan anak usia dini sangat penting. Ibu dengan anak usia balita (0–5 tahun) memegang peranan kunci dalam menentukan pola konsumsi makanan keluarga, pemberian ASI, MP-ASI, dan pemenuhan kebutuhan gizi harian anak. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai gizi seimbang, praktik pemberian makanan yang benar, serta pentingnya sanitasi dan kebersihan menjadi salah satu strategi paling efektif dalam menurunkan prevalensi stunting. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi dan pencegahan stunting yang dilakukan secara langsung kepada kelompok ibu balita di Kecamatan Babelan, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam praktik pengasuhan dan pemberian makanan anak, serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara umum.

Stunting masih menjadi masalah krusial dalam pembangunan kesehatan masyarakat, khususnya di Indonesia. Salah satu faktor utama yang menyumbang terhadap tingginya angka stunting adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang serta langkah-langkah preventif yang dapat dilakukan sejak dini. Kurangnya pemahaman ini berakibat pada praktik pemberian makanan yang kurang tepat bagi anak usia dini, seperti pemberian makanan yang kurang bergizi, frekuensi makan yang tidak sesuai, hingga minimnya kesadaran terhadap pentingnya kebersihan dan sanitasi dalam menunjang tumbuh kembang anak. Selain itu, kegiatan edukasi yang ditujukan bagi ibu dengan anak balita sering kali tidak dilaksanakan secara konsisten dan berkelanjutan. Edukasi yang ada cenderung bersifat umum, tidak terpersonalisasi, dan tidak memperhatikan konteks sosial-budaya serta kondisi ekonomi lokal. Akibatnya, pesan-pesan kesehatan dan gizi yang disampaikan tidak mampu diinternalisasi secara efektif, apalagi diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk merancang pendekatan edukasi yang lebih terstruktur, relevan dengan kondisi lapangan, serta mendorong partisipasi aktif dari para ibu sebagai aktor utama dalam pengasuhan anak.

Dengan latar belakang tersebut, muncul sebuah permasalahan inti yang perlu dijawab: bagaimana merancang dan mengimplementasikan model edukasi gizi yang sistematis, kontekstual, dan partisipatif untuk meningkatkan pemahaman serta mengubah perilaku gizi ibu balita dalam upaya pencegahan stunting di tingkat rumah tangga?

Kegiatan ini dirancang untuk memberikan kontribusi nyata dalam upaya penurunan angka stunting melalui peningkatan kapasitas pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pengelolaan gizi anak usia dini. Salah satu tujuan utama adalah meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang selama periode 1000 hari pertama kehidupan anak, yaitu sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Periode ini merupakan fase paling krusial yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak, tidak hanya secara fisik, tetapi juga aspek kognitif dan emosional. Selain itu, kegiatan ini bertujuan mengembangkan media edukasi berbasis partisipatif yang aplikatif dan mudah diterapkan di lingkungan rumah tangga. Media tersebut

meliputi modul sederhana, poster visual, serta aktivitas praktik memasak yang menggunakan bahan pangan lokal. Pendekatan ini diharapkan lebih mudah diterima dan diadopsi oleh ibu-ibu dibandingkan metode edukasi konvensional yang cenderung bersifat satu arah dan kurang kontekstual. Lebih jauh lagi, kegiatan ini berfokus pada mendorong perubahan nyata dalam pola konsumsi, kebiasaan makan, serta praktik pengasuhan anak yang mendukung upaya pencegahan stunting. Perubahan perilaku ini dijadikan sebagai indikator keberhasilan program, yang tidak hanya mengukur peningkatan pengetahuan semata, tetapi juga tercermin dalam tindakan sehari-hari yang berkelanjutan. Dengan menetapkan tujuan-tujuan tersebut, kegiatan ini diharapkan mampu menjawab tantangan struktural dan kultural yang selama ini menjadi hambatan utama dalam efektivitas intervensi gizi di tingkat keluarga.

Stunting pada anak-anak, yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar pertumbuhan akibat malnutrisi kronis selama masa-masa perkembangan kritis, memiliki dampak serius terhadap perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Efek jangka panjang dari stunting meliputi kemampuan belajar yang menurun, risiko kesehatan yang lebih tinggi, serta potensi produktivitas yang kurang pada masa dewasa. Penelitian-penelitian terkait menegaskan pentingnya untuk tidak hanya fokus pada pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif anak yang terdampak. Misalnya, Das et al. (2023) menemukan bahwa penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu serta kesadaran mereka akan pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi anak, yang pada akhirnya berdampak pada pilihan pola makan yang lebih baik bagi anak yang mengalami stunting.

Dalam upaya pencegahan, pendekatan edukasi berbasis komunitas telah terbukti efektif sebagai strategi untuk mengurangi angka stunting. Program-program ini membangun rasa memiliki (ownership) dan menetapkan norma sosial yang positif, sehingga meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam praktik-praktik gizi yang sehat. Hal ini sejalan dengan temuan Oh et al. (2019), yang menunjukkan pengaruh positif faktor ekonomi dan pendidikan terhadap praktik gizi ibu. Selain itu, Mahmudiono et al. (2022) menekankan bahwa inisiatif edukasi kesehatan masyarakat yang disesuaikan dengan konteks lokal dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan. Efektivitas upaya komunitas yang terarah ini sangat krusial dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan menurunkan prevalensi stunting pada anak-anak.

Integrasi kerangka teori dalam merancang intervensi sangat penting untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Model Keyakinan Kesehatan (Health Belief Model, HBM) berperan penting dalam memahami bagaimana persepsi individu terhadap risiko dan manfaat kesehatan mempengaruhi kesediaan mereka untuk melakukan perubahan pola makan. Riazi et al. (2024) menunjukkan efektivitas pendidikan gizi berbasis HBM dalam meningkatkan asupan nutrisi pada ibu hamil dari latar belakang imigran. Demikian pula, Teori Perilaku Terencana (Theory of Planned Behavior, TPB), yang menekankan hubungan antara keyakinan, norma sosial, dan niat, memberikan wawasan tentang bagaimana sikap ibu terhadap gizi dapat diterjemahkan ke dalam perilaku praktis yang mempengaruhi kesehatan anak (Lin et al., 2024). Kedua model teori ini memberikan dasar yang kuat bagi program edukasi gizi yang bertujuan mengubah perilaku demi perbaikan status gizi anak. Lebih jauh, intervensi yang didasarkan pada kerangka teori tersebut telah menunjukkan hasil yang signifikan. Studi oleh Diddana et al. (2018) membuktikan bahwa penerapan HBM secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi dan praktik pola makan ibu, yang merupakan faktor penting dalam memperbaiki status kesehatan anak. Mendukung temuan tersebut, Sadeghi et al. (2020) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang terstruktur tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan sehat, tetapi juga berkontribusi pada perubahan kebiasaan makan dalam keluarga, yang pada akhirnya berdampak positif pada asupan gizi anak.

Sebagai kesimpulan, stunting merupakan tantangan yang kompleks dan memerlukan strategi edukasi berbasis komunitas yang komprehensif dan melibatkan peran aktif ibu serta

keluarga. Dengan memanfaatkan model-model teori yang telah terbukti efektif, intervensi kesehatan dapat mendorong perubahan perilaku yang signifikan, yang pada gilirannya meningkatkan standar gizi, memperbaiki hasil kesehatan, dan menurunkan prevalensi stunting pada kelompok rentan. Dengan merujuk pada pemahaman konseptual dan pengalaman empiris yang telah ada, kegiatan ini akan dirancang untuk menjawab tantangan implementasi edukasi gizi di tingkat komunitas, sekaligus mendorong transformasi sosial dalam pencegahan stunting secara lebih luas.

2. METODE

2.1. Metode Penerapan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif yang dirancang untuk melibatkan ibu-ibu dengan anak balita secara aktif dalam proses belajar. Model kegiatan ini memadukan penyuluhan, diskusi kelompok terfokus (FGD), dan simulasi praktis, dengan tujuan tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan yang aplikatif dalam konteks pemenuhan gizi anak. Penyuluhan akan digunakan sebagai langkah awal untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai stunting, gizi seimbang, serta pentingnya intervensi sejak dini dalam 1000 hari pertama kehidupan. Materi disampaikan secara komunikatif menggunakan media visual dan narasi yang mudah dipahami oleh peserta dengan latar belakang pendidikan beragam. Selanjutnya, diskusi kelompok terfokus akan memfasilitasi pertukaran pengalaman antar peserta, sekaligus menggali hambatan dan solusi lokal yang dihadapi ibu-ibu dalam memberikan asupan gizi kepada anak-anak mereka. Pendekatan ini memperkuat aspek kontekstual edukasi, menjadikannya lebih relevan dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Simulasi menu sehat menjadi bagian akhir dari kegiatan, di mana peserta diajak mempraktikkan penyusunan menu bergizi dengan menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diakses dan terjangkau. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat keterampilan praktis serta menumbuhkan kepercayaan diri peserta dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh di rumah masing-masing. Kegiatan ini akan dilaksanakan secara intensif dalam durasi satu hari penuh, yaitu pada 22 Februari 2025, dengan total waktu pelaksanaan sekitar 6–8 jam, termasuk sesi istirahat, makan siang, dan evaluasi. Jadwal kegiatan disusun agar memungkinkan keseimbangan antara pemaparan materi, partisipasi aktif peserta, dan refleksi terhadap pengalaman belajar.

Untuk memastikan efektivitas pelaksanaan, alat evaluasi digunakan sebagai bagian integral dari metode. Tiga instrumen utama akan digunakan:

1. Pre-test dan post-test: Mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.
2. Observasi partisipatif: Mengamati keterlibatan peserta selama kegiatan, termasuk respons verbal, inisiatif dalam diskusi, dan partisipasi dalam simulasi.

Pendekatan metode ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu membentuk kesadaran kritis dan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

2.2. Pengukuran Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan kombinasi antara indikator kuantitatif dan indikator kualitatif yang mencerminkan dampak kegiatan terhadap pengetahuan, sikap, dan niat berperilaku peserta.

1. Peningkatan skor pemahaman peserta tentang gizi dan stunting, yang dinilai melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test. Peningkatan skor menjadi indikator awal efektivitas penyuluhan dalam menyampaikan informasi penting secara jelas dan dapat dipahami.
2. Perubahan sikap dan rencana perilaku ibu dalam pemenuhan gizi anak, yang diukur melalui pertanyaan reflektif dalam diskusi dan kuesioner. Perubahan ini mencakup niat

untuk memperbaiki pola makan keluarga, mulai dari pemilihan bahan makanan, penyajian menu seimbang, hingga penerapan prinsip higienitas dalam pengolahan makanan.

3. Tingkat keterlibatan peserta, ditunjukkan melalui keaktifan dalam sesi diskusi, kehadiran penuh selama kegiatan, dan keterlibatan dalam simulasi. Tingginya partisipasi mencerminkan bahwa materi dan metode kegiatan relevan dan menarik bagi peserta.
4. Tanggapan positif peserta terhadap materi, termasuk persepsi terhadap kemanfaatan kegiatan dan potensi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Umpan balik ini akan dijadikan dasar untuk evaluasi dan perbaikan program di masa mendatang.

Secara keseluruhan, metode dan instrumen pengukuran dirancang untuk tidak hanya mengukur output jangka pendek, tetapi juga sebagai pijakan untuk menilai potensi sustainabilitas dampak edukasi, khususnya dalam upaya menurunkan angka stunting melalui pemberdayaan ibu sebagai aktor kunci dalam sistem pengasuhan anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Kegiatan Pengabdian

3.1.1. Hasil Pre Test dan Post Test

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Indikator	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Kenaikan Skor
1. Mengetahui pentingnya gizi seimbang dalam 1000 HPK	58	85	27
2. Memahami dampak stunting terhadap tumbuh kembang anak	62	88	26
3. Mengenali sumber pangan lokal yang kaya gizi	55	80	25
4. Mampu menyusun menu sehat berbasis pangan lokal	50	78	28
5. Memahami praktik pemberian makan yang benar pada anak usia dini	60	84	24
6. Mengetahui cara memantau pertumbuhan anak secara berkala	53	81	28
7. Meningkatkan kesadaran terhadap peran ibu dalam mencegah stunting	65	89	24
8. Mengenal peran lingkungan dalam mendukung perilaku gizi seimbang	57	82	25

Sumber: Data Diolah, 2025

Tabel 1 di atas menunjukkan delapan indikator penilaian pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Terlihat bahwa setiap indikator mengalami peningkatan skor, dengan rata-rata kenaikan berkisar antara 24–28 poin. Ini mencerminkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi gizi.

3.1.2. Partisipasi Peserta dalam Kegiatan Edukasi Gizi dan Pencegahan Stunting

Tabel 2. Partisipasi Peserta dalam Kegiatan Edukasi Gizi dan Pencegahan Stunting

Aspek Partisipasi	Jumlah Peserta (N = 30)	Persentase (%)	Kategori
Aktif bertanya dalam sesi diskusi	24	80%	Sangat Tinggi
Memberikan pendapat atau pengalaman pribadi	21	70%	Tinggi
Mengikuti simulasi pembuatan menu sehat	30	100%	Sangat Tinggi
Menyusun rencana aksi individu	28	93%	Sangat Tinggi
Mengisi kuesioner umpan balik secara lengkap	27	90%	Sangat Tinggi
Hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan penuh	29	97%	Sangat Tinggi

Sumber: Data Diolah, 2025

Tingkat partisipasi peserta dalam kegiatan edukasi gizi dan pencegahan stunting tergolong sangat tinggi dan menunjukkan respons yang positif dari ibu-ibu balita yang terlibat. Hal ini tercermin dari keaktifan mereka dalam berbagai aspek kegiatan. Sebanyak 80% peserta aktif mengajukan pertanyaan selama sesi diskusi, menunjukkan ketertarikan dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, 70% peserta turut berbagi pendapat dan pengalaman pribadi, yang memperkaya dinamika diskusi kelompok dan memperkuat rasa keterlibatan mereka.

Pada sesi praktik, partisipasi mencapai angka sempurna, yaitu 100% peserta mengikuti simulasi pembuatan menu sehat berbasis bahan pangan lokal. Hal ini menandakan bahwa pendekatan partisipatif dan aplikatif sangat efektif dalam menarik minat peserta. Sebanyak 93% peserta juga berhasil menyusun rencana aksi individu sebagai bentuk komitmen mereka untuk menerapkan prinsip gizi seimbang di rumah, yang menunjukkan kesiapan untuk mengimplementasikan materi secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Keterlibatan peserta juga terlihat dari aspek administratif dan kedisiplinan. Sebanyak 90% peserta mengisi kuesioner umpan balik secara lengkap, sedangkan 97% hadir tepat waktu dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan tanpa meninggalkan sesi. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa kegiatan edukasi berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif, bermakna, dan mampu mendorong perubahan perilaku positif dalam konteks pengasuhan dan pemenuhan gizi anak.

3.1.3. Keunggulan dan Kelemahan

Tabel 3. Keunggulan dan Kelemahan

Kategori	Penjelasan Singkat
Keunggulan	<ul style="list-style-type: none"> - Materi mudah dipahami karena berbasis pengalaman peserta. - Menggunakan bahan lokal yang mudah didapat.
Kelemahan	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu kegiatan terlalu singkat. - Jumlah peserta masih terbatas.
Peluang Pengembangan	<ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan dapat diulang oleh kader posyandu. - Bisa dilakukan secara rutin dalam forum ibu balita.

Sumber: Data Diolah, 2025

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menunjukkan sejumlah keunggulan yang patut dicatat. Salah satu keunggulan utama terletak pada pendekatan partisipatif yang diterapkan, di mana peserta tidak hanya menjadi objek sosialisasi, tetapi juga secara aktif terlibat dalam diskusi dan praktik langsung. Pendekatan berbasis pengalaman nyata ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman karena materi yang disampaikan menjadi lebih kontekstual dan relevan dengan kondisi keseharian para peserta. Selain itu, pemanfaatan bahan pangan lokal dalam simulasi pembuatan MP-ASI turut memperkuat aspek keberlanjutan program, karena tidak menuntut ketergantungan terhadap bahan-bahan yang mahal atau sulit diperoleh.

Meskipun demikian, kegiatan ini tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan. Durasi pelaksanaan yang hanya berlangsung selama satu hari dinilai belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku secara mendalam dan berkelanjutan. Selain itu, jumlah peserta yang relatif terbatas membatasi cakupan dampak dari kegiatan, sehingga belum mampu menjangkau komunitas secara lebih luas.

Namun, keterbatasan tersebut membuka peluang untuk pengembangan program di masa mendatang. Salah satu strategi yang potensial adalah mereplikasi kegiatan ini melalui pemberdayaan kader posyandu atau tokoh masyarakat setempat. Dengan pelatihan yang tepat, para kader dapat melanjutkan edukasi secara berkala melalui berbagai forum masyarakat, seperti pertemuan ibu balita, arisan warga, atau kegiatan komunitas lainnya. Pendekatan ini diharapkan mampu memperluas jangkauan intervensi serta memastikan kontinuitas edukasi gizi secara lebih sistematis dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

4.1. Ringkasan Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang dan strategi pencegahan stunting, terutama pada periode krusial 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hasil pengukuran menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan di kalangan peserta, disertai perubahan positif dalam rencana dan perilaku sehari-hari, seperti penyusunan menu sehat dan praktik perawatan anak berbasis gizi seimbang. Keberhasilan ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang partisipatif dan kontekstual dalam menjawab permasalahan stunting di tingkat rumah tangga.

4.2. Kelebihan dan Kekurangan Kegiatan

Kegiatan ini memiliki sejumlah kelebihan yang berkontribusi pada efektivitas intervensi. Pendekatan edukatif yang diterapkan bersifat aplikatif, berbasis pengalaman langsung, dan

menggunakan bahasa serta contoh yang relevan dengan keseharian peserta. Hal ini membuat materi lebih mudah dipahami dan dicerna oleh ibu-ibu balita, bahkan dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Selain itu, simulasi praktis dalam penyusunan menu sehat memberikan keterampilan langsung yang dapat diterapkan secara mandiri. Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa kekurangan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu pelaksanaan, yang hanya berlangsung satu hari, sehingga ruang untuk memperdalam materi dan memonitor perubahan perilaku secara berkelanjutan menjadi sangat terbatas. Selain itu, cakupan wilayah kegiatan masih sempit, sehingga belum mampu menjangkau komunitas yang lebih luas, terutama di wilayah lain dengan permasalahan serupa.

4.3. Saran untuk Pengembangan Selanjutnya

Untuk memperkuat dampak kegiatan dan memperluas jangkauan manfaat, beberapa saran pengembangan dapat dipertimbangkan ke depan. Pertama, libatkan lintas sektor seperti Puskesmas, kader PKK, dan institusi pendidikan tinggi (universitas) sangat disarankan untuk membentuk kolaborasi yang berkelanjutan. Sinergi ini dapat memperkuat aspek edukatif, memperluas jaringan penyuluhan, dan memastikan keberlanjutan intervensi di tingkat komunitas. Kedua, diperlukan penyusunan modul edukasi yang dirancang secara kontekstual dan aplikatif, sehingga dapat digunakan secara mandiri oleh kader posyandu maupun ibu balita di rumah. Modul ini dapat berupa kombinasi antara buku saku, infografis, dan materi audio visual yang mudah diakses dan dipahami. Ketiga, disarankan untuk mengembangkan program pendampingan intensif jangka panjang, misalnya selama tiga bulan, agar terdapat ruang untuk evaluasi berkala, penguatan perilaku, dan bimbingan langsung terhadap praktik gizi seimbang. Program semacam ini tidak hanya meningkatkan dampak jangka pendek, tetapi juga membangun perubahan perilaku yang berkelanjutan.

5. REFERENSI

- Diddana, T., Kelkay, G., Dola, A., & Sadore, A. (2018). Effect of nutrition education based on health belief model on nutritional knowledge and dietary practice of pregnant women in dessie town, northeast ethiopia: a cluster randomized control trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2018/6731815>
- Elba, F., Hassan, H., Umar, N., & Hilmanto, D. (2023). Mother's knowledge of nutrition and protein intake in stunted children aged 12-36 months in indonesia. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 7(1), 56-62. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v7i1.2418>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lin, Y., Liu, P., Chou, F., Hou, I., Chou, C., Chen, C., ... & Huang, F. (2024). Beliefs underlying weight control behaviors among adolescents and emerging adults living with obesity: an elicitation qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20677-5>
- Mahmudiono, T., Rachmah, Q., Indriani, D., Permatasari, E., Hera, N., & Chen, H. (2022). Food and beverage consumption habits through the perception of health belief model (grab food or go food) in surabaya and pasuruan. *Nutrients*, 14(21), 4482. <https://doi.org/10.3390/nu14214482>
- Oh, H., Kang, S., Cho, S., Ju, Y., & Faye, D. (2019). Factors influencing nutritional practices among mothers in dakar, senegal. *Plos One*, 14(2), e0211787. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211787>
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.
- Riazi, S., Ghavami, V., Sobhani, S., Shoorab, N., & Mirzakhani, K. (2024). The effect of nutrition education based on the health belief model (hbm) on food intake in pregnant afghan

- immigrant women: a semi-experimental study..
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4532155/v1>
- Sadeghi, R., Hesary, F., & Khanjani, N. (2020). A systematic review about educational interventions based on the health belief model (hbm) aimed to prevent and control diabetes in iran. International Journal of Ayurvedic Medicine, 11(1), 15-22.
<https://doi.org/10.47552/ijam.v11i1.1257>
- World Health Organization. (2022). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2022 edition. Retrieved from <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/child-malnutrition>