

Lawan Stunting Dari Piring Seimbang, Wujudkan Masa Depan Gemilang

Putu Adi Cahya Dewi*¹, Niluh Nyoman Tantri Swastikaningtyas², Claudia Prihandini³

^{1,2,3} STIKES Bina Usada Bali

E-mail: cahya.dewi1213@gmail.com ¹, niluhnyoman23@gmail.com ², claudiaprihandini@gmail.com³

Abstract

Nutritional problems are main health issue worldwide, including in Indonesia. Indonesia is a developing country that still faces serious malnutrition problems. In 2023, prevalence of stunting in Bali reached 7.2%. Bali government targets reducing stunting prevalence to 6.15% in 2024. The current national nutritional problem is malnourished toddlers. Malnutrition is issue that must be addressed because it can make a lost generation. Community service activities in the form of health counseling about stunting to provide information regarding knowledge about stunting, particularly to parents, especially mothers, and prevention of stunting from early age, particularly in environment of Abisanbase. Method is an seminar educate parents and provide of good nutrition. The method used in the seminar involved educating parents to evaluate and provide an understanding of good nutrition food. The implemented in the activity included a pre-test and post-test questionnaires to determine knowledge of parents, especially mothers, had understood before and after the material was presented. Result of 22 participants, there was an increase in knowledge among the participants of the Community Service training, with post-test data was 81.82% had perfect scores. Thus, the effectiveness of this activity related to stunting was received by the seminar participants who were actively involved.

Keywords: Stunting, Balanced Plate, Nutritional Status.

Abstrak

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Indonesia merupakan negara berkembang yang masih mengalami masalah gizi buruk yang serius. Pada tahun 2023 angka prevalensi stunting di bali mencapai 7,2%. Pemerintah provinsi bali menargetkan penurunan prevalensi stunting menjadi 6,15% pada tahun 2024. Masalah gizi nasional saat ini adalah balita gizi buruk dan balita gizi buruk. Gizi buruk merupakan masalah yang harus diatasi karena dapat mengakibatkan hilangnya generasi. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang berupa penyuluhan Kesehatan tentang Stunting bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pengetahuan Masyarakat tentang stunting terhadap Orang tua khususnya Ibu dan pencegahan stunting sejak dini, khususnya di lingkungan Kantor Lurah Desa Abisanbase. Metode yang digunakan seminar bersama mengedukasi orangtua untuk mengevaluasi dan memberi pahaman nutrisi yang baik dalam makanan. Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan dengan memberikan Pre test dan Post test berupa kuesioner untuk mengetahui seberapa pengetahuan yang sudah dipahami oleh orang tua khususnya ibu sebelum dan sesudah pemaparan materi. Hasil pada data keseluruhan terdapat 22 peserta menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan oleh peserta pelatihan pengabdian Masyarakat, dengan data post-test sebanyak 81,82% peserta meraih nilai sempurna. Sehingga efektivitas kegiatan pengabdian Masyarakat terkait stunting ini dapat diterima dengan baik oleh peserta seminar yang terlibat aktif.

Kata kunci: Stunting, Piring Seimbang, Status Gizi.

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Indonesia merupakan negara berkembang yang masih mengalami masalah gizi buruk yang serius. Pada tahun 2023 angka prevalensi stunting di Bali mencapai 7,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023). Pemerintah provinsi bali menargetkan penurunan prevalensi stunting menjadi 6,15% pada tahun

2024. Masalah gizi nasional saat ini adalah balita gizi buruk dan balita gizi buruk. Gizi buruk merupakan masalah yang harus diatasi karena dapat mengakibatkan hilangnya generasi. Kualitas masa depan negara sangat dipengaruhi oleh status gizi saat ini, terutama bagi anak usia dini (Sambo et al., 2020). Masalah gizi pada anak di bawah usia 5 tahun muncul karena dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berhubungan. Hal ini secara langsung dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain bayi yang tidak makan makanan seimbang dan bergizi, anak yang tidak memiliki kontrol pola makan yang baik, dan anak yang menderita penyakit infeksi (Nabuasa, 2024). Kemiskinan juga menjadi salah satu penyebab kasus gizi buruk terkait dengan ketersediaan dan konsumsi pangan dalam keluarga (Suprpto, 2022). Salah satu bentuk malnutrisi adalah malnutrisi kronis atau stunting mencerminkan proses kegagalan mencapai potensi pertumbuhan/ gagal tumbuh/ berat badan dan tinggi badan tidak sesuai dengan umur (Tafesse et al., 2021). Konsekuensi kesehatan dari stunting adalah keterlambatan pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik, dan kerentanan terhadap penyakit menular (Gizaw et al., 2022).

Penilaian status gizi anak kini lebih menekankan pada penggunaan z-score antropometri sebagai indikator utama, sejalan dengan standar WHO dan penelitian terbaru. Studi menggunakan z-score pada lingkaran lengan atas (MUAC) dan menunjukkan korelasi kuat antara MUAC z-score dengan indeks antropometri seperti berat terhadap tinggi badan, sehingga menegaskan bahwa kombinasi beberapa indeks (bb/us, tb/us, MUAC) sangat penting dalam mendeteksi malnutrisi anak (Luu et al., 2024). Sementara itu, pada anak usia dini (5–6 tahun), penelitian mengukur berat dan tinggi badan menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus dan menggunakan z-score berdasarkan standar antropometri anak Permenkes RI No. 2 Tahun 2020, menunjukkan bahwa mayoritas anak berada pada status gizi baik, tetapi beberapa mengalami kelebihan gizi (Putri et al., 2025). Metode-metode ini lebih reflektif terhadap pertumbuhan anak dibandingkan hanya mengandalkan BMI dewasa atau persentil CDC, karena z-score dapat menangkap deviasi pertumbuhan dalam konteks usia dan jenis kelamin.

Ibu yang mendapatkan edukasi gizi cenderung memiliki pemahaman lebih baik mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, waktu pemberian MP-ASI yang tepat, dan pemilihan jenis makanan bergizi yang sesuai dengan usia anak (Putri et al., 2025). Edukasi gizi juga membantu ibu mengenali tanda-tanda gangguan tumbuh kembang, termasuk gejala awal stunting, sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dan status gizi anak, di mana ibu dengan pengetahuan gizi baik cenderung memiliki anak dengan status gizi normal. Ibu yang mendapatkan edukasi gizi secara berkelanjutan juga cenderung lebih aktif membawa anak ke Posyandu untuk menimbang berat dan tinggi badan secara rutin. Edukasi gizi tidak hanya memengaruhi aspek pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku dan kebiasaan makan keluarga, termasuk pola belanja bahan makanan, pemilihan menu harian, hingga kebersihan dalam pengolahan makanan. Hal ini berperan penting dalam mencegah infeksi saluran cerna yang menjadi salah satu penyebab tidak langsung stunting (Putri et al., 2025).

Pentingnya kegiatan pengabdian Masyarakat yang berupa penyuluhan Kesehatan tentang Stunting bertujuan untuk memberikan informasi mengenai

pengetahuan Masyarakat tentang stunting terhadap Orang tua khususnya Ibu dan pencegahan stunting sejak dini, khususnya di lingkungan Kantor Lurah Desa Abisanbase

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini akan dilaksanakan di Kantor Lurah Desa Abisanbase dengan judul “Piring Seimbang, Masa Depan Gemilang” di Kantor Lurah Desa Abisanbase. Berdasarkan hasil survey kami di Kantor Lurah Desa Abisanbase, terdapat 50 orang yang akan menjadi peserta penyuluhan.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan tersebut agar lebih efektif dalam mencapai tujuan, yaitu dengan memberikan pemaparan materi, dimana menyampaikan materi menggunakan media power point, selanjutnya melakukan pretest dan posttest berupa kuesioner untuk mengetahui seberapa pengetahuan yang sudah dipahami oleh orang tua khususnya ibu sebelum dan sesudah pemaparan materi.

Pelaksanaan kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan penjajagan okasi, dalam kegiatan ini dimusyawarahkan mengenai waktu pelaksanaan kegiatan dengan memperhatikan masukan dari kegiatan yang akan dilaksanakan di kantor Lurah Desa Abisanbase. Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah berupa penyuluhan pencegahan stunting melalui penerapan gizi seimbang bagi Ibu dengan anak usia dini di kantor Lurah Desa Abisanbase.

Selanjutnya rencana evaluasi Pengabdian Masyarakat akan dilakukan melalui 3 tahapan yaitu: Standar, Proses, dan Hasil. Standar dilaksanakan melalui tahapan kesiapan materi dan media: power Point, leaflet. Peserta hadir ditempat penyuluhan. Pengorganisasian jumlah hadir dalam penyuluhan minimal 95% dari target. Selanjutnya tahapan proses dimana fase dimulai sesuai dengan waktu yang direncanakan. Memastikan kegiatan diikuti dengan antusias peserta terhadap materi penyuluhan. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar dengan memastikan suasana penyuluhan tertib. Pada tahapan proses harus memastikan tidak ada peserta penyuluhan yang meninggalkan tempat penyuluhan. Tahapan hasil yaitu peserta penyuluhan mampu memahami materi yang telah disampaikan mengenai pencegahan stunting melalui penerapan gizi seimbang bagi Ibu dengan anak usia dini di kantor Lurah Desa Abisanbase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan terlaksana dengan baik dan dihadiri oleh peserta sejumlah 22 orang. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, peserta didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 21 orang (95,45%), sementara peserta laki-laki hanya berjumlah 1 orang (4,55%). Dominasi peserta perempuan ini menjadi catatan penting dalam merancang pendekatan intervensi yang responsif gender, terutama dalam konteks penguatan kesiapan mental sebelum keberangkatan kerja ke luar negeri. Rentang data usia tertua: 42 tahun ; usia termuda: 28 tahun, rata-rata usia: 35 tahun.

Tabel 1. Hasil Pre-Test

Nilai	Peserta Jawaban Benar	100%
100	18	82%
90	3	13,64%
80	1	4,55%
Total Peserta	20	100%

Dari total 22 peserta, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berhasil mencapai hasil yang sangat baik. Sebanyak 77% peserta mendapatkan nilai sempurna (100). Ini merupakan indikasi bahwa sebagian besar peserta telah terpapar pengetahuan sebelumnya. Kemudian, sebanyak 18,18% peserta memperoleh nilai 90, yang masih tergolong sangat baik meskipun terdapat sedikit kekeliruan. Peserta dengan nilai ini menunjukkan penguasaan tinggi, namun tetap memerlukan paparan materi agar tidak terjadi pengulangan kesalahan di kemudian hari. Selanjutnya, masing-masing 4,55% peserta memperoleh nilai 80 dan 70, menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta memerlukan penguatan atau remedial untuk memperbaiki pemahaman. Terakhir, 4,55% lainnya mendapatkan nilai 60, yang menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut, seperti pendampingan intensif atau evaluasi ulang terhadap metode pembelajaran yang digunakan.

Nilai	Peserta Jawaban Benar	100%
100	16	77%
90	4	18,18%
80	1	4,55%
60	1	4,55%
Total Peserta	20	100%

Tabel 2. Post-Test

Hasil evaluasi post-test pengabdian masyarakat yang diikuti oleh 22 peserta menunjukkan hasil yang sangat baik. Sebanyak 18 peserta (81,82%) berhasil memperoleh nilai sempurna 100, menandakan peningkatan terhadap penguasaan materi. Tiga peserta (13,64%) memperoleh nilai 90, satu peserta (4,55%) mendapatkan nilai 80. Rata-rata nilai keseluruhan peserta menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi terhadap materi pelatihan yang telah dilakukan, yang mengindikasikan keberhasilan program dalam meningkatkan kemampuan peserta. Namun, terdapat beberapa peserta dengan nilai di bawah 100 yang dapat menjadi fokus bimbingan lebih lanjut agar hasil pembelajaran lebih merata dan maksimal bagi seluruh peserta.

b. Pembahasan

Hasil evaluasi post-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan pengabdian masyarakat memiliki pemahaman yang sangat baik terhadap

materi yang disampaikan, khususnya mengenai stunting dan gizi seimbang. Sebanyak 81,82% peserta meraih nilai sempurna, yang menandakan efektivitas metode pembelajaran dan penguasaan materi yang tinggi.

Pengetahuan tentang stunting sangat penting karena stunting merupakan masalah kesehatan anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, yang dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif (Soliman et al., 2021). Materi gizi seimbang menjadi kunci utama dalam pencegahan stunting melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi yang optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Fitria & Astuti, 2023). Oleh karena itu, peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep tersebut sangat berperan dalam upaya pengendalian stunting di masyarakat.

Meski sebagian besar peserta menguasai materi dengan baik, beberapa peserta menunjukkan nilai di bawah 90, sehingga perlu adanya penguatan dan pendampingan lebih lanjut untuk memastikan pemahaman yang merata dan optimal. Hal ini penting agar implementasi ilmu gizi seimbang dan pencegahan stunting dapat terlaksana dengan efektif di lapangan. Dengan demikian, program ini berhasil meningkatkan kapasitas peserta dalam menangani isu stunting dan gizi seimbang, yang sangat penting untuk memperbaiki status gizi masyarakat dan menurunkan angka stunting di Indonesia (Hapsari & Widiastuti, 2024).



Gambar 1. Kegiatan Seminar Terbuka

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang stunting dan gizi seimbang, dengan sebagian besar peserta memperoleh nilai tinggi dalam evaluasi post-test. Tingginya tingkat penguasaan materi menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang digunakan. Pemahaman yang baik mengenai stunting dan gizi seimbang sangat penting untuk mencegah gangguan pertumbuhan dan memastikan kesehatan optimal anak-anak di masyarakat.

Meski demikian, beberapa peserta membutuhkan pendampingan tambahan agar pemahaman mereka dapat merata dan implementasi materi pelatihan lebih optimal. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui edukasi gizi dan pencegahan stunting.

Kegiatan pelatihan pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai stunting dan gizi seimbang, namun diperlukan langkah lanjutan agar hasilnya semakin optimal. Pendampingan berkelanjutan akan difokuskan pada peserta yang masih membutuhkan penguatan materi, termasuk melalui sesi bimbingan tambahan, pemantauan penerapan pengetahuan di lapangan, serta pemberian materi edukasi yang lebih terstruktur. Selain itu, kerja sama dengan pihak terkait seperti kader kesehatan, posyandu, dan perangkat desa akan diperkuat untuk memastikan implementasi praktik gizi seimbang dapat berlangsung secara konsisten di masyarakat. Dengan tindak lanjut ini, diharapkan dampak positif pelatihan dapat berkelanjutan dan mampu berkontribusi lebih besar dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dukungan afiliasi STIKES Bina Usada Bali sebagai institusi yang mendukung sukses dan terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2023*. <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-bali-2023>
- Fitria, F., & Astuti, N. H. (2023). Cegah stunting melalui edukasi gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 83–88.
- Gizaw, Z., Yalew, A. W., Bitew, B. D., Lee, J., & Bisesi, M. (2022). Stunting among children aged 24–59 months and associations with sanitation, enteric infections, and environmental enteric dysfunction in rural northwest Ethiopia. *Scientific Reports*, 12(1), 19293.
- Hapsari, R. A., & Widiastuti, E. N. (2024). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada balita di Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 66–70.
- Luu, T. M. T., Vu, H. N., Vo, A. T. T., & Tran, L. T. (2024). Correlation between MUAC z-score and the anthropometric indexes, weight and height, in the assessment of the nutritional status of pediatric inpatients. *World Academy of Sciences Journal*, 6(4), 36.
- Nabuasa, C. (2024). Hubungan Riwayat Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24 – 59 Bulan Di Kecamatan Biboki Utara Kabupaten Timor Tengah Utara Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 58–74. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v13i1.228>
- Putri, F. A., Sianturi, R., & Mulyana, E. H. (2025). Pengukuran Status Gizi pada Anak Usia Dini dengan Metode Antropometri. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 8(2), 463–471.

- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 423–429.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 92(1), e2021168.
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87.
- Tafesse, T., Yoseph, A., Mayiso, K., & Gari, T. (2021). Factors associated with stunting among children aged 6–59 months in Bensa District, Sidama Region, South Ethiopia: unmatched case-control study. *BMC Pediatrics*, 21(1), 551.