

Edukasi Gizi Seimbang Dan Pola Asuh Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Di Desa Ambarawa Timur Pringsewu

Ratna Tri Utami^{*1}, Futri Dewi Chantika¹, Umayroh Syahbana¹, Farastha Mahardika¹, Khaila Suci Andini¹, Fauziah¹, Adli Gimnastiar¹, Rama¹, Ahmad Naufal Azhar¹

¹Universitas Muhamamdiyah Lampung
e-mail: ^{*}ratnatriutami020690@gmail.com,

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dengan prevalensi 21,6% menurut SSGI 2022. Desa Ambarawa Timur, Kabupaten Pringsewu, merupakan wilayah dengan balita gizi kurang yang berisiko stunting akibat rendahnya pemahaman keluarga tentang gizi seimbang dan pola asuh. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam penerapan gizi seimbang serta pola asuh yang mendukung tumbuh kembang optimal. Metode pelaksanaan dilakukan secara sistematis melalui tahap persiapan (koordinasi, pemetaan kebutuhan, penyusunan materi), pelaksanaan (penyuluhan, praktik pembuatan MP-ASI berbasis pangan lokal, diskusi interaktif), serta pendampingan dan evaluasi (simulasi, pencatatan log book harian, refleksi bersama). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu balita mengenai variasi menu bergizi, pentingnya MP-ASI sesuai usia, dan penerapan pola asuh responsif. Perubahan positif juga tampak pada sikap ibu yang lebih aktif bertanya, mencatat, dan mempraktikkan pola makan sehat di rumah. Analisis menunjukkan penyuluhan partisipatif efektif mengubah perilaku keluarga menuju pola hidup sehat. Program ini menjadi langkah awal pencegahan stunting dan berpotensi dikembangkan sebagai model intervensi berkelanjutan dengan dukungan kader posyandu, pemerintah desa, dan mitra kesehatan.

Kata kunci: *Stunting; Gizi Seimbang; Pola Asuh; Sanitasi; Balita.*

ABSTRACT

Stunting remains a major public health issue in Indonesia, with a prevalence of 21.6% according to SSGI 2022. Ambarawa Timur Village, Pringsewu Regency, is among the areas with undernourished children at risk of stunting due to limited family knowledge of balanced nutrition and proper parenting. This community service program aimed to improve mothers' knowledge and skills in applying balanced nutrition and child-rearing practices that support optimal growth. The activities were carried out systematically through preparation (coordination, needs assessment, material development), implementation (nutrition counseling, practical sessions on preparing local-based complementary foods, and interactive discussions), and follow-up (simulation, daily logbook recording, and group reflection). Results showed improved maternal understanding of nutritious menu variation, age-appropriate complementary feeding, and responsive parenting. Positive behavioral changes were also observed, with mothers becoming more active in asking questions, taking notes, and applying healthy feeding practices at home. Analysis indicated that participatory counseling is a simple yet effective approach to shaping healthier family behaviors. This program provides an initial contribution to reducing stunting risks and has the potential to be developed into a sustainable intervention model with support from health cadres, local government, and health partners.

Keywords: *Stunting; Balanced Nutrition; Parenting; Sanitation; Toddlers*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi persoalan gizi kronis yang cukup serius di Indonesia dan berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia (Mariyani, 2021). Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 mencatat prevalensi stunting nasional sebesar 21,6%. Walaupun angka tersebut mengalami penurunan dari tahun-tahun sebelumnya, pencapaiannya masih belum sesuai target 14% pada tahun 2024 yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) (Suryani et al., 2023). Dampak stunting tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik anak, tetapi juga mengganggu perkembangan kognitif, kecerdasan, serta menurunkan produktivitas di masa mendatang (Nirmalasari, 2020).

Hasil analisis situasi menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab stunting adalah minimnya pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang, kualitas pola asuh yang belum memadai, serta keterbatasan akses terhadap makanan bergizi dan lingkungan yang sehat. Praktik pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang kurang sesuai kebutuhan anak, ditambah rendahnya kesadaran orang tua mengenai variasi menu serta sanitasi, turut memperbesar risiko terjadinya stunting (Suryani et al., 2023).

Desa Ambarawa Timur, yang berada di Kabupaten Pringsewu, merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi persoalan serupa. Berdasarkan laporan posyandu setempat, ditemukan beberapa balita yang berstatus gizi kurang dan termasuk kategori rawan stunting. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memberikan penguatan kepada masyarakat, khususnya ibu balita, dalam memahami pentingnya gizi seimbang dan pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak. Penguatan-penguatan tersebut bisa dilakukan dengan upaya penyuluhan ataupun edukasi yang bisa memudahkan ibu balita memahami gizi seimbang dan pola asuh untuk mengurangi resiko stunting.

Permasalahan utama Desa Ambarawa Timur adalah terbatasnya pengetahuan ibu balita mengenai penerapan gizi seimbang dan praktik pola asuh yang sesuai dengan kebutuhan anak. Pemahaman konsep penemuan gizi pada balita masih berbasis budaya yakni menggunakan aturan-aturan para leluhur sebelumnya sebagai upaya pemenuhan gizi anak seperti mengkonsumsi air keramat ataupun didikan yang harus mempertahankan ilmu bahwa anak baru lahir harus sudah diberikan makanan dan problem lain yang berkaitan dengan kebudayaan setempat. Sehingga, kondisi ini berpotensi meningkatkan kasus gizi kurang dan memperbesar kemungkinan terjadinya stunting.

Sebagai upaya untuk menjawab permasalahan tersebut, program pengabdian ini menawarkan solusi berupa kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dan pola asuh keluarga. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui keterlibatan aktif kader posyandu, ibu balita, serta perangkat desa, sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat berkelanjutan. Dengan adanya pendampingan, diharapkan masyarakat mampu menerapkan pola makan sehat, pemberian MP-ASI yang sesuai standar, serta pola asuh yang lebih mendukung tumbuh kembang optimal anak (Kesehatan et al., 2020).

Pelaksanaan kegiatan ini didasari pada teori *Health Belief Model* (HBM) yang menekankan pentingnya kesadaran individu terhadap risiko kesehatan serta manfaat dari perilaku pencegahan, dan teori *Social Learning* yang menyatakan bahwa perilaku sehat dapat ditumbuhkan melalui proses edukasi, pengamatan, dan praktik langsung (Husnaniyah et al., 2020). Kedua teori tersebut mendukung upaya membangun perilaku baru di keluarga terkait pencegahan stunting.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu balita di Desa Ambarawa Timur dalam menerapkan gizi seimbang dan pola asuh yang tepat guna mencegah stunting pada anak usia dini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang tersusun sistematis, dimulai dari tahap persiapan hingga evaluasi akhir (Rochmatun Hasanah et al., 2023). Berikut adalah tahapan dalam kegiatan Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Ambarawa Timur Pringsewu.

1. Persiapan

Pada tahap persiapan, tim terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pemerintah Desa Ambarawa Timur, kader posyandu, serta perangkat desa untuk mengidentifikasi kebutuhan lapangan sekaligus menetapkan waktu pelaksanaan. Selanjutnya, tim menyusun instrumen awal berupa kuesioner sederhana dan panduan wawancara untuk memetakan tingkat pemahaman ibu balita mengenai gizi seimbang dan pola asuh. Sebagai penunjang kegiatan, disiapkan pula bahan edukasi berupa modul praktis, leaflet informatif, dan media presentasi yang mudah dipahami masyarakat (Hermawan & Hermanto, 2020).

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan sosialisasi program kepada ibu-ibu yang mempunyai balita guna menjelaskan tujuan, manfaat, serta langkah kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu, diberikan edukasi mengenai gizi seimbang yang mencakup kebutuhan nutrisi anak, prinsip variasi menu, serta teknik pengolahan makanan sehat berbasis bahan pangan lokal. Kegiatan ini dilengkapi dengan praktik langsung pembuatan menu MP-ASI bergizi. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan terkait pola asuh responsif, pentingnya menjaga kebersihan makanan, serta peran keluarga dalam menunjang tumbuh kembang anak (Sains, 2023). Sesi diskusi kelompok kecil juga diselenggarakan agar para ibu balita dapat berbagi pengalaman dan kendala yang mereka hadapi dalam pengasuhan maupun pemberian makan.

3. Pendampingan dan Demonstrasi

Untuk memperkuat pemahaman, tim melaksanakan pendampingan dan demonstrasi berupa simulasi cara pemberian makan sesuai tahap usia anak. Kader posyandu turut dilibatkan secara aktif agar mereka dapat melanjutkan peran sebagai fasilitator edukasi gizi di masyarakat.

4. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap monitoring dan evaluasi, dilakukan pendampingan secara intensif dari Tim BKKBN melalui edukasi berlanjut tentang pemenuhan gizi balita dan pola asuh orang tua, serta observasi terhadap perubahan praktik dalam menyiapkan makanan dan pola pengasuhan anak. Diskusi reflektif bersama ibu balita di Ambarawa Timur juga dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan serta menyusun strategi keberlanjutan.

Sebagai tindak lanjut, tim membuat kesepakatan dengan Tim BKKBN Kecamatan Ambarawa Pringsewu, ibu-ibu balita, dan perangkat desa berkaitan dengan komitmen ibu-ibu balita dalam pemenuhan gizi dan pola asuh anak yang sesuai agar terhindar dari permasalahan stunting. Selain itu, ibu-ibu balita didorong membentuk kelompok diskusi yang berfungsi sebagai wadah berbagi praktik baik mengenai gizi seimbang dan pola asuh sehat. Rangkaian kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran masyarakat Desa Ambarawa Timur dalam mencegah stunting pada balita.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pola asuh dalam pencegahan stunting dilaksanakan di Desa Ambarawa Timur pada bulan Agustus tahun 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 60 orang peserta yang terdiri dari ibu balita, kader posyandu, serta beberapa tokoh masyarakat. Pelaksanaan penyuluhan berlangsung di balai desa dengan antusiasme peserta yang cukup tinggi, ditandai dengan keaktifan dalam sesi tanya jawab.

Upaya untuk mengetahui efektivitas penyuluhan, dilakukan pendampingan secara intensif dari tim BKKBN melalui edukasi berlanjut mengenai pemenuhan gizi dan pola asuh pada balita.

Selain itu, observasi terhadap perubahan praktik baik dalam menyiapkan makanan dan pola pengasuhan anak. Diskusi reflektif bersama ibu balita di Ambarawa Timur juga dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan serta strategi selanjutnya.

Setelah dilakukan penyuluhan dan pendampingan secara intensif untuk mengetahui apakah efektif dalam pelaksanaan penyuluhan maka adanya pengadaan buku catatan harian (*loog book*) bagi seluruh ibu balita mengenai apa saja yang dilakukan setiap hari sebagai upaya pemenuhan gizi dan pola asuh apa saja yang telah dilakukan. Minimal satu hal yang telah dilakukan sebagai bukti praktik baik maka dikategorikan telah berhasil memenuhi gizi dan melakukan pola asuh yang sesuai dalam satu hari.

Selain itu, respon peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita baru mengetahui pentingnya variasi makanan bergizi dan peran pola asuh responsif terhadap tumbuh kembang anak. Hal ini tercermin dari meningkatnya pertanyaan seputar pemilihan bahan makanan, cara penyajian makanan sehat, serta strategi pengasuhan yang mendukung anak tumbuh optimal. Menurut teori *Health Belief Model* (Rosenstock, 1974), peningkatan kesadaran melalui informasi yang benar dapat memengaruhi sikap dan niat untuk berubah, yang dalam hal ini adalah praktik pemberian makan dan pola asuh (Pratiwi et al., 2023).



Gambar. 1 Penyuluhan Pemenuhan Gizi pada Anak dan Pola Asuh Sehat Sebagai Upaya Meminimalisir Resiko Stunting

Hasil kegiatan ini menegaskan bahwa penyuluhan menjadi salah satu strategi sederhana namun efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stunting. Dengan bekal pengetahuan yang lebih baik, diharapkan para ibu balita di Desa Ambarawa Timur dapat menerapkan praktik gizi seimbang dan pola asuh sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga risiko stunting pada anak dapat diminimalisir.



Gambar 2. Penyerahan Sertifikat Tim Pengabdian Kepada Tim BKKBN

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat bertema Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh dalam Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Ambarawa Timur, Kabupaten Pringsewu telah terlaksana dengan baik serta memperoleh respon yang positif dari peserta. Rangkaian kegiatan yang dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, pendampingan hingga evaluasi memberikan sejumlah capaian penting sebagai berikut:

1. Meningkatnya Pengetahuan Ibu Balita dan Masyarakat

Melalui penyuluhan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kebutuhan gizi anak, pentingnya keberagaman menu, serta penerapan pola asuh yang sesuai. Sebelumnya, sebagian besar masih mengandalkan praktik tradisional yang tidak sepenuhnya tepat, namun setelah kegiatan berlangsung pengetahuan mereka mengalami peningkatan signifikan.

2. Munculnya Kesadaran dan Perubahan Sikap

Kegiatan diskusi interaktif, praktik sederhana, serta pencatatan log book harian membuat para ibu lebih sadar terhadap pentingnya pola makan sehat dan pola asuh responsif. Hal ini menjadi indikator adanya komitmen nyata untuk mulai menerapkan perilaku baru dalam mendukung tumbuh kembang anak.

3. Penyuluhan sebagai Metode Efektif

Pelaksanaan penyuluhan yang melibatkan kader posyandu, perangkat desa, dan tim BKKBN berhasil menciptakan suasana belajar yang partisipatif. Interaksi dua arah melalui tanya jawab dan berbagi pengalaman menjadikan informasi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kontribusi terhadap Upaya Pencegahan Stunting

Walaupun kegiatan masih sebatas penyuluhan, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Hal ini merupakan langkah awal yang penting dalam menekan risiko stunting di Desa Ambarawa Timur, terutama bila upaya ini dapat dilanjutkan secara konsisten dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam memperkuat kapasitas masyarakat, khususnya ibu balita, dalam mencegah stunting melalui penerapan gizi seimbang dan pola asuh sehat. Untuk memastikan keberlanjutannya, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, terutama kader posyandu dan pemerintah desa, agar pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat terus dipraktikkan dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan masyarakat sehari-hari.

Sebagai upaya keberlanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, terdapat sejumlah saran yang perlu diperhatikan. Para ibu balita diharapkan mampu menerapkan wawasan yang telah diperoleh dalam keseharian, terutama dalam menyiapkan menu bergizi seimbang, memberikan MP-ASI sesuai tahap perkembangan anak, serta membiasakan pola asuh yang responsif. Pencatatan harian melalui log book sebaiknya tetap dilakukan untuk membantu memantau pemenuhan gizi dan pola asuh yang diterapkan. Kader posyandu diharapkan terus berperan aktif dalam memberikan pendampingan melalui kegiatan rutin posyandu, sekaligus menjadi penggerak utama dalam menjaga keberlanjutan praktik gizi seimbang di masyarakat. Pemerintah desa bersama perangkat terkait sebaiknya memberikan dukungan berupa penyediaan anggaran maupun fasilitas untuk mendirikan kelompok diskusi ibu balita sebagai wadah berbagi pengalaman. Selain itu, lembaga mitra seperti BKKBN, puskesmas, maupun perguruan tinggi diharapkan dapat melanjutkan pendampingan secara konsisten sehingga terjadi transfer pengetahuan yang berkelanjutan. Dengan demikian, Desa Ambarawa Timur berpotensi dijadikan model atau *pilot project* dalam upaya pencegahan stunting yang dapat diadaptasi di wilayah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermawan, D. J., & Hermanto, H. (2020). Pentingnya Pola Asuh Anak Dalam Pebaikan Gizi Untuk Mencegah Stunting Sejak Dini di Desa Brumbungan Lor Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Mara*, 1(1), 6–8. <https://doi.org/10.51747/abdipancamarga.v1i1.636>
- Husnaniyah, D., Yulyanti, D., & Rudiansyah, R. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Stunting. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 57–64. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4857>
- Kesehatan, J. I., Husada, S., & Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Stunting Problems and Prevention. *Juni*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Mariyani. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Antara Kebidanan*, 4(2), 1177–1186. <https://doi.org/10.37063/jurnalantarakebidanan.v4i2.302>
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Pratiwi, R. E., Asthiningsih, N. W. W., & Zulaikha, F. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kemandirian Remaja. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 3(2), 111–117. <https://doi.org/10.36086/jkm.v3i2.1806>
- Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.54>
- Sains, I. (2023). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*: 4(2), 448–454.
- Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Widiastari, N. K. (2023). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Stunting. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(1), 8–12. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v6i1.112>