

Peningkatan Kesadaran Masyarakat Melalui Edukasi Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Stunting Desa Sri Kuncoro Bengkulu Tengah

Elva Utami^{1*}, Nila Kencana²

^{1,2}Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Prof. Dr. Hazairin, S.H, Bengkulu, Indonesia

Email: ¹*utamielva80@gmail.com, ²nilakencana1974@gmail.com

*Email Corresponding Author: utamielva80@gmail.com

Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses informasi gizi. Desa Sri Kuncoro, Kabupaten Bengkulu Tengah, menunjukkan rendahnya pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang pada ibu hamil, ibu menyusui, dan orang tua balita. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi dan penyuluhan gizi, diskusi interaktif, pembagian media edukasi, serta demonstrasi pengolahan makanan bergizi berbasis pangan lokal. Mitra kegiatan adalah masyarakat dan kader posyandu Desa Sri Kuncoro dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 54 menjadi 81 atau meningkat sebesar 50%. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan posyandu dan komitmen penerapan pola makan gizi seimbang di tingkat keluarga.

Kata kunci: gizi seimbang, stunting, edukasi masyarakat, pengabdian masyarakat

Abstract

Stunting remains a public health problem in Indonesia, particularly in rural areas with limited access to nutrition information. Desa Sri Kuncoro, Bengkulu Tengah Regency, faces low public awareness of balanced nutrition among pregnant women, breastfeeding mothers, and caregivers of toddlers. This community service program aimed to improve public awareness and knowledge of balanced nutrition to prevent stunting. The methods included nutrition socialization and counseling, interactive discussions, distribution of educational media, and food preparation demonstrations using local resources. The program involved 35 participants consisting of community members and posyandu cadres. Evaluation was conducted using pre-test and post-test to assess changes in participants' knowledge. The results showed an increase in the average knowledge score from 54 to 81, indicating a 50% improvement after the intervention. Additionally, increased community participation in posyandu activities and stronger commitment to applying balanced nutrition practices at the household level were observed.

Keywords: balanced nutrition, stunting prevention, community education, community service

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Ni Wayan Silawati et al., (2023) menegaskan bahwa stunting pada bayi dan balita tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga erat dengan perlindungan kehamilan sejak dini sebagai bagian dari upaya pencegahan yang komprehensif. Faktor langsung penyebab stunting meliputi asupan gizi yang tidak kuat dalam jangka waktu lama serta tingginya paparan penyakit infeksi pada ibu dan anak. Sementara itu, faktor tidak langsung mencakup rendahnya pengetahuan gizi keluarga, pola asuh yang kurang tepat, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta kondisi sosial ekonomi yang belum mendukung pemenuhan gizi optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pencegahan stunting memerlukan intervensi berbasis komunitas yang terintegrasi, khususnya melalui edukasi gizi seimbang dan peningkatan kesadaran masyarakat sejak masa kehamilan. Berbagai studi menegaskan bahwa rendahnya literasi gizi pada ibu hamil, ibu menyusui, dan pengasuh balita merupakan faktor

dominan yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting, terutama pada periode *1.000 Hari Pertama Kehidupan* (Handayani et al., 2019).

Desa Sri Kuncoro, Kabupaten Bengkulu Tengah, merupakan wilayah pedesaan dengan karakteristik sosial ekonomi masyarakat yang didominasi oleh sektor pertanian dan tingkat pendidikan menengah ke bawah. Berdasarkan hasil observasi awal dan data posyandu setempat, sebagian besar keluarga balita belum menerapkan prinsip gizi seimbang secara konsisten. Dari 35 calon peserta kegiatan, sekitar 60% menunjukkan tingkat pengetahuan gizi rendah, yang tercermin dari praktik pemberian makanan anak yang tidak beragam dan minim protein hewani (Badan Pusat Statistik (BPS) Benteng, 2022). Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan akses informasi gizi serta pemanfaatan pangan lokal yang belum optimal, meskipun wilayah desa memiliki potensi sumber pangan bergizi seperti ikan air tawar, umbi-umbian, dan sayuran lokal.

Upaya percepatan penurunan stunting menuntut keterlibatan berbagai pemangku kepentingan, termasuk perguruan tinggi melalui program pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) tematik telah banyak dilaporkan efektif sebagai sarana hilirisasi hasil penelitian dan kebijakan kesehatan ke tingkat komunitas. Edukasi gizi seimbang berbasis partisipasi masyarakat terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi keluarga secara signifikan (Sutarto et al., 2018). Pendekatan ini sejalan dengan *Health Belief Model* yang menekankan pentingnya persepsi risiko, manfaat, dan kemampuan individu dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan (Rohmaniah, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama yang dirumuskan dalam kegiatan ini adalah rendahnya kesadaran dan pemahaman masyarakat Desa Sri Kuncoro mengenai gizi seimbang sebagai strategi pencegahan stunting. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu menyusui, dan orang tua balita, melalui edukasi gizi seimbang yang partisipatif dan berbasis potensi pangan lokal. Kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat kapasitas masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat secara mandiri serta mendukung upaya penurunan stunting yang berkelanjutan di tingkat desa.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sri Kuncoro, RT 06 RW 02, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, Provinsi Bengkulu. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang serta tingginya risiko stunting pada balita dan ibu hamil. Kegiatan dipusatkan pada lokasi strategis desa, meliputi balai desa, posyandu, rumah warga, dan fasilitas umum yang mendukung pelaksanaan edukasi kesehatan masyarakat.

Secara sosial ekonomi, masyarakat Desa Sri Kuncoro didominasi oleh keluarga petani dan ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah. Data puskesmas setempat menunjukkan masih terbatasnya praktik pemenuhan gizi seimbang pada keluarga balita. Namun demikian, desa ini memiliki potensi yang mendukung kegiatan pengabdian, antara lain keberadaan kader posyandu yang aktif, fasilitas balai desa yang representatif, serta tingginya antusiasme masyarakat terhadap kegiatan edukatif. Potensi tersebut dimanfaatkan sebagai modal sosial dalam pelaksanaan program edukasi gizi seimbang berbasis komunitas.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan bentuk kegiatan berupa sosialisasi dan penyuluhan gizi seimbang, diskusi interaktif, demonstrasi pengolahan makanan bergizi dan MP-ASI berbasis pangan lokal, serta pendampingan praktik penerapan gizi seimbang di tingkat rumah tangga. Mitra kegiatan melibatkan kader posyandu dan perangkat desa, dengan jumlah peserta aktif sebanyak 35 orang yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, dan orang tua balita.

Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta, lembar observasi untuk mengidentifikasi perubahan sikap dan perilaku gizi keluarga, serta dokumentasi visual berupa foto dan video kegiatan. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet, poster, dan modul sederhana yang disesuaikan dengan konteks sosial budaya masyarakat setempat.

Analisis hasil kegiatan dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data pre-test dan post-test dianalisis dengan membandingkan nilai rata-rata untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta, sementara data observasi dan dokumentasi dianalisis secara naratif untuk menggambarkan perubahan sikap, peningkatan partisipasi sosial dalam kegiatan posyandu, serta indikasi perubahan perilaku ekonomi melalui pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga. Tingkat ketercapaian kegiatan ditentukan berdasarkan indikator perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat sasaran dalam menerapkan prinsip gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting.



Gambar 1.
Diagram Alir Pengabdian

Gambar 1. Diagram alur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan tahapan kegiatan secara sistematis, mulai dari identifikasi masalah dan analisis kebutuhan masyarakat, perencanaan dan koordinasi dengan mitra, pelaksanaan edukasi gizi seimbang berbasis partisipatif, hingga pengumpulan data, analisis hasil, serta evaluasi capaian program sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Sri Kuncoro.

3. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai upaya diseminasi pengetahuan dan praktik gizi seimbang kepada masyarakat Desa Sri Kuncoro dalam rangka pencegahan stunting. Pelaksanaan kegiatan difokuskan pada perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat sasaran sebagai indikator keberhasilan jangka pendek, serta penguatan kapasitas komunitas sebagai dampak jangka panjang.

Kegiatan edukasi gizi seimbang dilaksanakan melalui serangkaian sosialisasi, penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi pengolahan makanan bergizi berbasis pangan lokal. Seluruh tahapan kegiatan diikuti oleh 35 peserta yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, dan orang tua balita, dengan tingkat kehadiran lebih dari 90%. Partisipasi aktif peserta terlihat dari keterlibatan dalam diskusi, praktik pengolahan makanan, serta konsultasi langsung terkait pemenuhan gizi keluarga.

Indikator utama keberhasilan kegiatan diukur melalui perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 54 pada tahap pre-test menjadi 81 pada tahap post-test, atau meningkat sebesar 50%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang prinsip gizi seimbang dan pencegahan stunting.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku sosial masyarakat juga teridentifikasi melalui observasi lapangan dan wawancara singkat. Masyarakat menunjukkan peningkatan kesadaran untuk membawa balita ke posyandu secara rutin, memperhatikan variasi makanan keluarga, serta memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi. Perubahan ini mencerminkan tercapainya tujuan kegiatan pada aspek kognitif dan afektif masyarakat sasaran (Novelan & Sari, 2024).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi seimbang berbasis partisipatif mampu memberikan perubahan positif pada masyarakat sasaran, khususnya dalam aspek pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan stunting. Peningkatan skor pengetahuan peserta sebesar 50% mencerminkan efektivitas metode sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi praktik yang digunakan. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilaporkan oleh Aida et al. (2025) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi gizi ibu dan pengasuh balita secara signifikan.

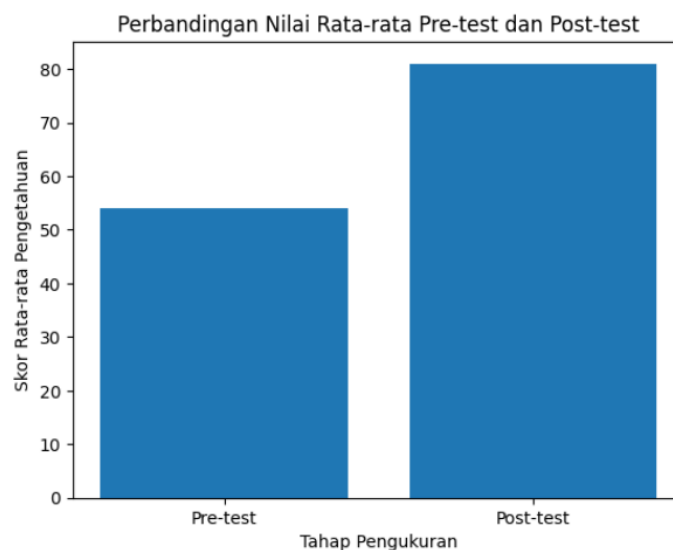
Perubahan sikap masyarakat yang ditunjukkan melalui meningkatnya partisipasi dalam kegiatan posyandu dan kesadaran terhadap variasi pangan keluarga mendukung teori perubahan perilaku kesehatan. Dalam kerangka

Health Belief Model, peningkatan pengetahuan berkontribusi pada meningkatnya persepsi kerentanan dan keseriusan terhadap dampak stunting, sehingga mendorong masyarakat untuk mengadopsi perilaku pencegahan yang lebih sehat (Rohmaniah, 2023). Temuan ini juga konsisten dengan studi Nurhayani (2025) yang menegaskan bahwa peningkatan literasi gizi ibu berhubungan erat dengan penurunan risiko stunting pada balita.

Dari perspektif pemberdayaan masyarakat, pelibatan kader posyandu dan perangkat desa dalam kegiatan pengabdian memperkuat keberlanjutan program. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan yang menempatkan masyarakat sebagai subjek perubahan, bukan sekadar penerima manfaat (Patilaiya et al., 2022). Studi pengabdian oleh Nuraini (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan aktor lokal dalam edukasi kesehatan meningkatkan rasa kepemilikan program dan peluang keberlanjutan intervensi di tingkat desa.

Keunggulan utama kegiatan ini terletak pada pemanfaatan potensi lokal, khususnya bahan pangan setempat yang mudah diakses dan terjangkau secara ekonomi. Strategi ini mendukung rekomendasi Amanah et al. (2024) yang menekankan pentingnya pemanfaatan pangan lokal dalam meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan mencegah malnutrisi. Namun demikian, keterbatasan kegiatan masih ditemukan pada durasi pendampingan yang relatif singkat serta heterogenitas latar belakang pendidikan peserta, yang memengaruhi kecepatan adopsi perilaku gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan temuan Maulana & Falah (2025) bahwa perubahan perilaku gizi memerlukan intervensi berulang dan pendampingan jangka panjang.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang ditunjukkan secara kuantitatif melalui perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test. Sebelum intervensi, nilai rata-rata pengetahuan peserta berada pada skor 54, yang menunjukkan rendahnya pemahaman masyarakat terkait prinsip gizi seimbang dan pencegahan stunting. Setelah pelaksanaan sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi praktik gizi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 81. Kenaikan skor sebesar 27 poin atau setara dengan peningkatan 50% mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan kapasitas kognitif masyarakat sasaran secara signifikan.



Gambar 2. Perbandingan Nilai Rata-Rata Pre-test dan Post-test Pengetahuan Gizi Peserta

Peningkatan tersebut memperkuat temuan observasi lapangan yang menunjukkan perubahan sikap dan perilaku masyarakat dalam penerapan pola makan sehat serta meningkatnya partisipasi dalam kegiatan posyandu.

Dengan demikian, hasil pengabdian ini memperkuat bukti empiris bahwa edukasi gizi seimbang berbasis komunitas merupakan strategi efektif dan aplikatif dalam mendukung pencegahan stunting. Pengembangan kegiatan ke depan dapat diarahkan pada integrasi program edukasi dengan kebijakan desa serta penguatan kapasitas kader sebagai agen perubahan, sebagaimana direkomendasikan dalam berbagai praktik pengabdian berkelanjutan di bidang kesehatan masyarakat.



Gambar 3.

Kegiatan Sosialisasi Stunting pada Masyarakat Sri Kuncoro



Gambar 4.

Kegiatan identifikasi Kebutuhan Masyarakat Sri Kuncoro

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi seimbang di Desa Sri Kuncoro telah menunjukkan capaian yang positif dalam mendukung upaya pencegahan stunting. Keberhasilan utama kegiatan ini tercermin dari peningkatan pengetahuan masyarakat sasaran sebesar 50%, meningkatnya kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan posyandu, serta perubahan sikap terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Pendekatan partisipatif yang memanfaatkan potensi lokal dan melibatkan kader posyandu terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan dan relevansi program di tingkat komunitas. Meskipun demikian, kegiatan ini masih menghadapi beberapa hambatan, antara lain keterbatasan waktu pendampingan, heterogenitas latar belakang pendidikan peserta, serta kondisi sosial ekonomi keluarga yang memengaruhi konsistensi penerapan perilaku gizi seimbang. Hambatan tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku gizi memerlukan intervensi berkelanjutan dan pendampingan jangka panjang agar dampak yang dihasilkan lebih merata dan berkesinambungan. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar kegiatan edukasi gizi seimbang dikembangkan menjadi program pendampingan rutin melalui kader posyandu dan diintegrasikan dengan kebijakan serta program kesehatan desa. Penguatan kapasitas kader sebagai agen edukasi gizi, pengembangan media edukasi berbasis budaya lokal, serta kolaborasi lintas sektor diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan program dan memperkuat kontribusi pengabdian perguruan tinggi dalam menurunkan risiko stunting secara berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Sri Kuncoro, Puskesmas setempat, para kader Posyandu, serta seluruh masyarakat Desa Sri Kuncoro yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH atas dukungan pendanaan melalui program PKM-PPM, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat sasaran.

6. REFERENSI

- Aida, Z. N., Nuroniah, P., & Hendriawan, D. (2025). Pengembangan Booklet Edukasi Ibu untuk Stimulasi dan Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 279–294. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.987>
- Amanah, S., Azhari, R., Syamsiah, S., & Armadhani, A. (2024). Mengatasi Tiga Beban Malnutrisi: Strategi Penyuluhan Sensitif Gizi untuk Masa Depan. *Pertanian, Kelautan Dan Biosains Tropika*, 6(4), 1053–1059.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Benteng. (2022). *Profil Kemiskinan dan Pendapatan Masyarakat Kabupaten Benteng*.
- Handayani, S., Kapota, W. N., & Oktavianto, E. (2019). Hubungan Status Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Batita Usia 24-36 Bulan Di Desa Watugajah Kabupaten Gunungkidul. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(4), 287. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i4.226>
- Maulana, H., & Falah, M. (2025). EFEKTIVITAS INTERVENSI BERBASIS KOMUNITAS DALAM MENURUNKAN RISIKO STUNTING PADA ANAK USIA DINI : LITERATUR REVIEW EFEKTIVITAS INTERVENSI BERBASIS KOMUNITAS DALAM MENURUNKAN RISIKO STUNTING PADA ANAK USIA DINI: LITERATUR REVIEW. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 3(12), 1–12. <https://doi.org/10.62281>
- Ni Wayan Silawati, M. ., Srilaksmi, N. K. T., & Cahyani, K. D. W. (2023). Pencegahan Bayi Stunting Dengan Perlindungan Kehamilan Dari Sejak Dini Perspektif Perlindungan Hukum. *PARIKSA-Jurnal Hukum Agama Hindu STAH N Mpu Kuturan Singaraja*, VII(2), 61–70. [https://doi.org/Prefix.10.55115/edukasi by Crossref](https://doi.org/Prefix.10.55115/edukasi%20by%20Crossref)
- Novelan, M. S., & Sari, A. K. (2024). Pelatihan Pemanfaatan Teknologi Informasi untuk Meningkatkan Kesadaran Hukum di Masyarakat Desa Kelambir V Kebun Kecamatan Hamparan Perak. *JURNAL HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT (JURIBMAS)*, 3(1), 8–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.62712/juribmas.v3i1.249>
- Nuraini, I. (2023). *Peran Pemerintah Desa Dalam Melaksanakan Program Pembangunan Desa Untuk Kesejahteraan Masyarakat Di Desa Salujambu Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu*. Institute Agama Islam Palopo.
- Nurhayani, S. (2025). Hubungan Antara Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Dan ASI Eksklusif Dengan Kejadian

Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Paringin Selatan Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Kesehatan*, 01(01), 28–38. <https://doi.org/3090-3114>

Patilaiya, H. La, Sinurat, J., Sarasati, B., Jumiyati, S., Supriatna, A., Harto, B., Siburian, U. D., Mahaza, Maesarini, I. W., & Hapsari, T. D. (2022). *Pemberdayaan masyarakat* (S. T. K. Rantika Maida Sahara (ed.); 1st Editio). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Rohmaniah, F. A. (2023). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Terstruktur Pendekatan Health Belief Model Terhadap Efikasi Diri Dalam Kepatuhan Menjalani Hemodialisa Pada Pasien CKD*. Karya Husada Semarang.

Sutarto, Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Jurnal Agromedicine*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>