

SOSIALISASI PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DALAM MENCEGAH *STUNTING* PADA ANAK DEMI MEWUJUDKAN INDONESIA EMAS 2045

^{a*}Erva Angelia Putri, ^aAlfiyyah Larassati, ^aHadi Rizky Dwi Via Prahesta, ^aDimas Satria Pamenang, ^aSalsa Novelia Faradila, ^aWidi Hidayanto, ^aDevani Novia Elfarianti, ^aChoirul Wahyudi, ^aMuhammad Hafizd Anshori, ^aMuhammad Dadan Ramdan, ^aDanny Odry Kusuma, ^aBagus Dwi Putra Romadhoni, ^aMoch. Ilham Fuadi, ^aZulhasnie Yogi Dwi Anggana, ^aIsmayantika Dyah Puspasari, ^aDyah Ayu Paramitha

^aUniversitas Nusantara PGRI Kediri

Abstrak— Latar belakang penelitian ini merupakan isu kesehatan *stunting* yang masih menjadi masalah utama di Indonesia. Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan otak dan kapasitas produktif anak saat dewasa nanti. Psikoedukasi merupakan kegiatan pengabdian Masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan kemampuan dalam berbagai bidang. Tujuan utama psikoedukasi adalah menyampaikan informasi yang akurat dan bermanfaat kepada masyarakat mengenai pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani untuk mencegah berbagai gangguan Kesehatan. Metode ini dapat diimplementasikan melalui berbagai bentuk seperti pelatihan, sosialisasi, atau lokakarya yang dipimpin oleh ahli atau praktisi berpengalaman. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kader dalam pencegahan *stunting*. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kader posyandu telah memperoleh pengetahuan tentang faktor penyebab *stunting* dan pencegahannya. Pembahasan hasil menunjukkan bahwa edukasi yang telah dilakukan dapat menindaklanjuti penyebaran risiko *stunting*. Edukasi ini diharapkan kader dapat meningkatkan pengetahuan akan pencegahan risiko *stunting*.

Kata Kunci— *Stunting*; Posyandu; Kesehatan

Abstract— The background of this study is the health issue of *stunting* which is still a major problem in Indonesia. This problem not only affects physical growth, but also affects brain development and the productive capacity of children as adults. Psychoeducation is a community service activity that can increase knowledge, insight, and abilities in various fields. The main objective of psychoeducation is to convey accurate and useful information to the community regarding the maintenance of physical and spiritual health to prevent various health problems. This method can be implemented through various forms such as training, socialization, or workshops led by experts or experienced practitioners. This study aims to improve the understanding of cadres in *stunting* prevention. The results of this activity show that posyandu cadres have gained knowledge about the factors that cause *stunting* and its prevention. Discussion of the results shows that the education that has been carried out can follow up on the spread of *stunting* risk. This education is expected to increase cadres' knowledge of *stunting* risk prevention.

Keywords— *Stunting*, Posyandu, Health

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Corresponding Author:

Dimas Satria Pamenang,

Teknik Informatika,

Universitas Nusantara PGRI Kediri,

Email: pamenang.dimas@gmail.com



I. PENDAHULUAN

Kemajuan suatu bangsa bergantung pada pembinaan sumber daya manusia yang berkualitas, dengan terwujudnya “generasi emas” menjadi tantangan utama di masa mendatang. Indonesia diproyeksikan akan mengalami bonus demografi yang mencapai puncaknya antara tahun 2030 dan 2045, ditandai dengan proporsi penduduk usia produktif (15-64 tahun) yang lebih besar dibandingkan dengan jumlah anak-anak (14 tahun ke bawah) dan lansia (65 tahun ke atas). Melimpahnya sumber daya manusia ini memberikan peluang bagi Indonesia untuk mencapai kemajuan yang signifikan dan meningkatkan daya saing globalnya.

Strategi penting untuk mengurangi potensi dampak buruk bonus demografi adalah memastikan terciptanya lapangan kerja yang cukup untuk mengurangi pengangguran di masa mendatang, mengingat rasio penduduk usia produktif yang lebih tinggi (Agung & Sukmatika, 2025). Namun, beberapa faktor risiko dapat menghambat terwujudnya bonus demografi ini, terutama kualitas sumber daya manusia yang masih kurang memadai akibat pertumbuhan dan perkembangan anak yang belum optimal, yang dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Upaya untuk menormalkan pertumbuhan anak pada periode tersebut merupakan investasi jangka Panjang yang penting untuk dilakukan (Rahmadhita, 2020). Karena alasan tersebut, berbagai penelitian tentang stunting difokuskan pada upaya intervensi untuk meningkatkan makanan. Dengan asumsi bahwa rendahnya pertumbuhan anak disebabkan karena anak tidak untuk makan dan kurangnya kandungan gizi yang baik, banyak penelitian difokuskan pada upaya identifikasi perbaikan nutrisi sebagai Solusi (Novianti & Padmawati, 2020).

Masalah stunting di Indonesia masih menjadi isu kesehatan yang memerlukan perhatian serius, karena dampaknya yang berkelanjutan terhadap kualitas generasi mendatang. Hal ini berpotensi menurunkan kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan. Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan otak dan kapasitas produktif anak saat dewasa nanti. Faktor penyebab terjadinya stunting yaitu status gizi, berat badan lahir rendah, Tingkat Pendidikan ibu, Tingkat pendapatan keluarga dan keragaman pangan (Nasution, 2022). Di Kelurahan Balowerti masalah stunting masih menjadi polemik, karena di beberapa RW masih ditemukan balita stunting dan juga calon stunting, yang sebelumnya 12 balita mengalami stunting, di posyandu tersebut mengalami peningkatan menjadi 20 balita. Hal ini menunjukkan bahwa jika masalah stunting belum terselesaikan dengan baik, banyak faktor penyebab masalah stunting terjadi, diantaranya yakni kurangnya pengetahuan ibu balita memberikan asi eksklusif, mpasi, ekonomi dan Pendidikan orang tua rendah, serta kurang pengetahuan kader baru ketika melayani kegiatan rutin posyandu.

Salah satu langkah pencegahan dini mencegah stunting yakni rajin memeriksa kandungan serta memantau tumbuh kembang balita di Posyandu (Hasanah et al., 2023). Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian dan pemahaman kader Posyandu terhadap *stunting*, meningkatkan kemampuan kader dalam pencegahan dan penanggulangan stunting, meningkatkan peran serta aktif kader dalam upaya pencegahan dan penanggulangan stunting berbasis masyarakat, dan mendukung upaya pemerintah dalam rangka menurunkan angka stunting di Indonesia. Artikel ini akan

Proceedings of The National Conference on Community Engagement**Website:** <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/ncce>

mengulas secara mendalam tentang signifikansi gizi seimbang dalam upaya mengurangi stunting. Pembahasan akan menitikberatkan pada urgensi nutrisi seimbang sebagai solusi pencegahan stunting yang terbukti efektif.

II. METODE

Psikoedukasi merupakan kegiatan pengabdian Masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan kemampuan dalam berbagai bidang. Tujuan utama psikoedukasi adalah menyampaikan informasi yang akurat dan bermanfaat kepada masyarakat mengenai pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani untuk mencegah berbagai gangguan kesehatan (Hariani et al., 2023). Metode ini dapat diimplementasikan melalui berbagai bentuk seperti pelatihan, sosialisasi, atau lokakarya yang dipimpin oleh ahli atau praktisi berpengalaman. Psikoedukasi merupakan sebuah proses pembelajaran psikologi kepada individu atau kelompok, serta pengembangan dan penyebaran informasi psikologi baik umum maupun khusus yang bertujuan mempengaruhi aspek psikososial masyarakat. Psikoedukasi berbasis pengetahuan sering digunakan untuk mendorong perubahan perilaku (Rachmah et al., 2022). Dalam konteks ini, strategi pengembangan dan penyampaian informasi memegang peranan yang sangat penting untuk kelancaran kegiatan.

Kegiatan sosialisasi pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di Hall Kelurahan Balowerti yang berlokasi di kelurahan Balowerti, Kec. Kota, Kota Kediri. Mengangkat tema “Pentingnya Gizi Seimbang dalam Mencegah *Stunting* Pada Anak Demi Mewujudkan Indonesia Emas 2045”. Peningkatan Kesehatan Masyarakat, kegiatan ini memfokuskan pada sosialisasi kepada seluruh ibu rumah tangga, kader posyandu dan diikuti oleh mahasiswa KKNT UNP Kediri. Pemateri kegiatan ini dari Ahli Gizi Puskesmas Balowerti Ibu Nurmaya Ningsih, S.Gz, Rd. Program ini merupakan proker Utama dari mahasiswa KKNT UNP yang berkolaborasi dengan pihak puskesmas dan masyarakat Balowerti yang dijadwalkan pada Senin, 10 Februari 2025. Pemilihan lokasi tersebut memungkinkan penyelenggaraan berbagai format acara seperti seminar, pelatihan, atau pertemuan yang menghadirkan narasumber dan peserta dari beragam institusi terkait, termasuk pemerintah daerah, dan masyarakat umum.

a. Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Pentingnya Gizi Seimbang Dalam Mencegah *Stunting* Pada Anak Demi Mewujudkan Indonesia Emas 2045" dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis. Diawali dengan identifikasi permasalahan dan kebutuhan terkait stunting di wilayah target melalui observasi langsung, membantu kegiatan posyandu dan wawancara dengan pihak terkait. Tahap berikutnya

adalah penyusunan program edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta, dilanjutkan dengan pengumpulan materi edukasi yang mudah dipahami. Persiapan logistik dan sarana pendukung juga menjadi fokus penting, termasuk memastikan ketersediaan tempat, peralatan presentasi, dan perlengkapan lainnya. Koordinasi dengan berbagai pihak seperti dinas kesehatan setempat, narasumber, dan kader Posyandu menjadi kunci keberhasilan persiapan program.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program diawali dengan pembukaan yang menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Ahli Gizi. Materi mencakup pengenalan *stunting*, faktor penyebab, metode deteksi pada balita, serta peran Posyandu dalam identifikasi dini. Sesi interaktif berupa tanya jawab dan diskusi diadakan untuk memastikan pemahaman peserta, diikuti dengan praktik atau simulasi deteksi *stunting*.

c. Tahap Evaluasi

Program ditutup dengan evaluasi hasil pemeriksaan *stunting* di posyandu Balowerti dan dokumentasi Bersama. Evaluasi tersebut berupa identifikasi hasil posyandu dari perwakilan kader. Selanjutnya kader diharapkan mampu mengambil pelajaran cara mengidentifikasi *stunting* dengan baik untuk kegiatan yang sama di masa mendatang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi yang diselenggarakan dalam bentuk seminar dan diskusi interaktif telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mencegah *stunting* pada anak. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah ibu rumah tangga dan kader Posyandu, yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan anak balita. Melalui seminar ini, peserta mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai konsep *stunting*, faktor-faktor penyebabnya, serta urgensi deteksi dini sebagai langkah pencegahan.

Penyampaian informasi dalam seminar dilakukan secara terstruktur, dimulai dari kegiatan pembuka menyanyikan lagu Indonesia Raya, sambutan ketua kelompok, DPL, dan Bapak Lurah. Penyampaian materi oleh Ibu Nurmaya Ningsih, S.Gz, Rd. Seperti yang disampaikan oleh pemateri, bahwasanya gizi ibu hamil sejak ibu mengandung pemberian gizi harus terpenuhi, ibu yang kurang gizi seperti asupan makanan dan asam folat dapat mengganggu pertumbuhan janin yang dikandung. Pemberian ASI kepada bayi sangat penting karena ASI mempunyai fungsi sebagai Anti-infeksi untuk mencegah *stunting* (Laili & Andriani, 2019).

Proceedings of The National Conference on Community Engagement**Website:** <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/ncce>

Sedangkan pada masa MPASI dapat diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, pemberian MPASI yang kurang dari umur 6 bulan dapat menyebabkan bayi mengalami diare dan sembelit. Faktor lain penyebab terjadinya *stunting* adalah latar belakang Pendidikan orang tua, hal tersebut menentukan status gizi pada anak. Karena Pendidikan ekonomi orang tua, ekonomi akan terjamin sehingga pola asuh anak sangat berperan dalam perkembangan anak untuk terlahir sehat tanpa *stunting* (Rosita, 2021).

Kegiatan sosialisasi ini terdapat tanya jawab tentang MP-ASI, bagaimana jika terdapat penambahan perasa pada MP-ASI. Menurut pemateri bahwasanya penambahan perasa seperti garam dan gula tidak disarankan, karena bayi perlu kesempatan untuk mengenal rasa murni makanan. Jika pada ikan ikanan sudah terasa asin, bisa menggunakan ikan lainnya yang tidak terdapat perasa. Untuk mencegah atau menurunkan risiko *stunting*, diperlukan pemenuhan zat gizi makro dan mikro yang cukup (Haerani, n.d.). Karena mengandung sumber zat gizi makro dan mikro yang berperan dalam pertumbuhan linear, makanan dengan MP-ASI yang berkualitas dan berkuantitas tinggi sangat penting. Tinggi badan anak dapat distimulasi dengan memberikan makanan yang tinggi protein, kalsium, vitamin A, dan zinc. Agar dapat mengejar ketertinggalan, pola pertumbuhan yang normal dipengaruhi oleh pemberian asupan makanan yang cukup. Gizi buruk dapat terjadi jika masyarakat daerah tersebut tidak dapat merubah perilaku yang tidak sehat terhadap balitanya. sehingga materi dapat diterima dengan lebih sistematis dan menyeluruh. Peserta diharapkan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk mendeteksi dini risiko *stunting* pada anak mereka sendiri maupun di lingkungan sekitarnya. Selain itu, program ini juga membekali calon pengantin dengan pemahaman tentang gizi seimbang, guna mencegah terjadinya *stunting* sejak masa kehamilan.

Sosialisasi ini juga menjadi wadah bagi para peserta untuk memperoleh informasi terbaru terkait penelitian tentang *stunting*, berbagi praktik terbaik, serta mendiskusikan pengalaman nyata dalam menangani kasus *stunting*. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman individu, tetapi juga mendorong kader Posyandu untuk lebih aktif dalam mendeteksi balita yang berisiko mengalami *stunting*. Dampak jangka panjang dari program ini diharapkan dapat memperkuat kualitas layanan Posyandu dalam deteksi dini dan pencegahan *stunting*, demi mewujudkan generasi Indonesia yang sehat dan berkualitas menuju Indonesia Emas 2045.



Gambar 1. Pembukaan seminar pencegahan stunting

Untuk memerangi stunting secara efektif, dukungan gizi yang terfokus harus diberikan selama 1000 Hari Pertama Kehidupan. Periode ini sangat penting untuk perkembangan otak, sehingga menjadi waktu yang ideal untuk intervensi. Posyandu merupakan strategi utama untuk menjangkau ibu hamil dan balita dengan layanan penting, menyediakan layanan kesehatan berbasis masyarakat. Kader berperan penting dalam keberhasilan posyandu, yang mendorong kegiatan dan pemberian layanannya. Partisipasi aktif mereka berdampak signifikan terhadap efektivitas program, khususnya dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemahaman yang kuat tentang kesehatan balita, ditambah dengan motivasi yang tinggi, memungkinkan kader untuk mencegah *stunting* secara efektif dan memastikan mereka bertanggung jawab dalam memenuhi tugasnya (Seyegan et al., 2024).

IV. KESIMPULAN

Program edukasi berupa sosialisasi dan diskusi interaktif tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting berjalan dengan lancar dan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama ibu rumah tangga dan kader Posyandu. Kegiatan ini memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai stunting, faktor penyebabnya, serta urgensi deteksi dini, sehingga peserta dapat lebih proaktif dalam mengidentifikasi dan mencegah risiko stunting pada anak balita. Selain itu, sosialisasi ini juga menjadi wadah berbagi informasi terbaru, praktik terbaik, dan pengalaman nyata yang dapat meningkatkan kualitas layanan Posyandu. Dengan adanya program ini, diharapkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam pencegahan stunting semakin meningkat, guna mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas menuju Indonesia Emas 2045.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., & Sukmatika, Y. (2025). *Perubahan Struktur Demografis Indonesia : Tantangan & Rekomendasi*. 03(01), 27–31.
- Haerani, B. (n.d.). *Seminar Kesehatan “ Gizi Seimbang dan Pertumbuhan Optimal Melawan Stunting Generasi Mendatang ” di Desa Rajeg Tangerang*. 02(04), 232–237.
- Hariani, E., Widyawati, R. F., Muhammad, R. T., Dwimastadji W, M., & Dewa L, B. (2023). Pencegahan Stunting dalam Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Di 11 Kabupaten Jawa Timur. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen Dan Akuntansi (JEBMA)*, 3(3), 949–956. <https://doi.org/10.47709/jebma.v3i3.3187>
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita*. 2(1), 1–6.
- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8. https://doi.org/10.32528/pengabdian_iptek.v5i1.2154
- Nasution, I. S. (2022). *Analisis faktor penyebab kejadian stunting pada balita usia 0-59 bulan*. 1(2), 82–87.
- Novianti, S., & Padmawati, R. S. (2020). *Hubungan faktor lingkungan dan perilaku dengan kejadian stunting pada balita : scoping review*. 16(1), 153–164.
- Rachmah, D. N., Zwagery, R. V., & Azharah, B. (2022). *Psikoedukasi mengenai stunting pada anak dan peran pengasuhan orang tua untuk meningkatkan pengetahuan mengenai stunting* □ *Altruis*. 4168. <https://doi.org/10.22219/altruis.v3i1.18390>
- Rahmadhita, K. (2020). *Permasalahan Stunting dan Pencegahannya*. 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Rosita, A. D. (2021). Hubungan Pemberian MP-ASI dan Tingkat Pendidikan terhadap Kejadian Stunting pada Balita: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 407–412. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.450>
- Seyegan, K., Sleman, K., Rejeki, R. S., & Mahendra, G. K. (2024). *Analisis Peran Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting di Kelurahan Margoagung .*. 3(2023).