

## NALA

Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Volume 3, Nomor 1, 2023, hal. 57- 62

### **PEMBERDAYAAN KELUARGA MELALUI SOSIALISASI GIZI SEIMBANG UNTUK MASYARAKAT SADAR STUNTING**

Fayola Issalillah, Yeni Vitrianingsih, Mila Hariani, Titik Ustiani, Nana Indaryati,  
Tri Susandhi Juliarto, Didit Darmawan, Samsul Arifin, Wakid Evendi  
(Universitas Sunan Giri Surabaya)  
Korespondensi: fayola.issalillah@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Pemberdayaan keluarga melalui sosialisasi gizi seimbang di Desa Anggaswangi Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam pencegahan stunting di kalangan anak-anak. Stunting, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, dapat berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, sehingga edukasi mengenai gizi seimbang menjadi sangat penting. Melalui pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), kegiatan sosialisasi melibatkan masyarakat dalam perbincangan dan pembelajaran, sehingga mereka lebih memahami pentingnya pola makan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dalam pemilihan serta penyediaan makanan bergizi dalam keluarga. Diharapkan, dengan penguatan pengetahuan gizi seimbang, angka stunting di Desa Anggaswangi dapat menurun, dan kualitas kesehatan masyarakat pun meningkat.

Kata-kata kunci: peran keluarga, stunting, gizi seimbang, pemberdayaan keluarga, pengabdian.

## PENDAHULUAN

Stunting termasuk pada masalah kesehatan yang terjadi ketika anak mengalami gangguan pertumbuhan akibat kurangnya asupan gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otaknya. Stunting bukan hanya masalah fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak-anak. Stunting terjadi ketika seorang anak mengalami kekurangan gizi kronis yang menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak mereka, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan (Beal *et al.*, 2018). Salah satu penyebab utama stunting adalah asupan gizi yang tidak seimbang, yang seringkali dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya pengetahuan tentang gizi (de Oris & Branca, 2016). Banyak keluarga lebih memilih makanan instan dan murah, yang cenderung rendah gizi, tanpa memahami konsekuensi jangka panjangnya terhadap kesehatan anak-anak mereka. Oleh karena itu, pendidikan tentang gizi yang tepat sangat penting untuk mengubah kebiasaan masyarakat dalam memilih dan mengolah makanan (Arianti *et al.*, 2023).

Pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting telah diakui oleh berbagai pihak, termasuk oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menyatakan bahwa pemenuhan gizi yang baik pada anak usia dini adalah kunci untuk mencegah stunting (WHO, 2014). Gizi seimbang yang mencakup protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang diperlukan oleh tubuh harus diberikan dalam jumlah yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang anak (Irnani & Sinaga, 2017). Sebuah keluarga yang paham mengenai pentingnya asupan gizi seimbang akan mampu meminimalkan risiko stunting dengan memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan makanan yang cukup dan bergizi.

Sosialisasi tentang gizi seimbang di tingkat keluarga menjadi salah satu upaya yang efektif untuk mencegah stunting. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat berperan penting dalam penyediaan makanan bergizi. Oleh karena itu, penguatan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam memilih dan menyusun menu makanan yang bergizi seimbang sangat penting (Nariyah *et al.*, 2022). Menurut Hidayat (2021), edukasi gizi yang dilakukan di tingkat keluarga terbukti dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola makan yang sehat dan bergizi, yang berdampak langsung pada penurunan angka stunting.

Oleh karena itu, pemberdayaan keluarga melalui edukasi mengenai gizi seimbang menjadi langkah yang sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi untuk mencegah stunting. Di Desa Anggaswangi, kegiatan pemberdayaan keluarga melalui sosialisasi gizi seimbang diharapkan dapat memberikan perubahan positif dalam pola pikir masyarakat mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi kepada anak-anak mereka. Sosialisasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang pentingnya gizi, tetapi juga memberikan pelatihan praktis tentang cara mengolah makanan yang bergizi dengan bahan yang terjangkau dan mudah ditemukan di sekitar desa. Selain itu, pemberdayaan keluarga melalui sosialisasi gizi

seimbang juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengawasan pertumbuhan anak. Salah satu indikator penting dalam mendeteksi stunting adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan anak secara berkala (Dewey & Begum, 2011). Oleh karena itu, sosialisasi ini juga mencakup informasi mengenai pentingnya pemantauan pertumbuhan anak dan cara-cara untuk mengidentifikasi tanda-tanda stunting pada anak sejak dini.

Penyuluhan gizi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan akan memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam hal pola makan dan kebiasaan hidup sehat. Masyarakat yang teredukasi dengan baik tentang gizi seimbang akan lebih cenderung untuk menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya akan mengurangi prevalensi stunting (Wigati *et al.*, 2022). Selain itu, pentingnya kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting sangatlah krusial. Program sosialisasi gizi seimbang ini akan lebih efektif jika didukung oleh pihak-pihak terkait, seperti tenaga kesehatan, yang dapat memberikan informasi yang lebih detail dan profesional kepada masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan ini bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga melibatkan berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat dan mencegah stunting.

Desa Anggaswangi Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo memiliki sejumlah tantangan dalam mengatasi masalah stunting, terutama dalam hal peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang bagi keluarga. Masyarakat yang tidak sadar akan pola makan yang sehat dan bergizi cenderung tidak memberikan perhatian yang cukup terhadap kebutuhan gizi anak-anak mereka. Dengan adanya pemberdayaan keluarga melalui sosialisasi gizi seimbang, diharapkan masyarakat Desa Anggaswangi dapat lebih peduli terhadap pentingnya pemberian makanan yang bergizi bagi anak-anak mereka, sehingga angka stunting dapat menurun dan kualitas kesehatan masyarakat dapat meningkat. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat solidaritas dan kebersamaan antar warga desa dalam membangun masyarakat yang sehat dan sejahtera.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan pada kegiatan pengabdian adalah PAR (Participatory Action Research) untuk mencapai tujuan pemberdayaan keluarga dalam pencegahan stunting dimana masyarakat diajak untuk terlibat langsung pada proses belajar, berdiskusi, dan berbagai pengalaman mengenai gizi seimbang. Kegiatan ini bertempat di Balai Desa Anggaswangi pada hari Jumat, 18 Agustus 2023. Kegiatan ini berbentuk kolaborasi bersama Posyandu desa yang mayoritas diikuti ibu-ibu dan sebagian bapak-bapak sebagai keluarga yang terlibat langsung dalam pengelolaan konsumsi makanan. Kegiatan ini berbentuk sosialisasi dengan tim pengabdian dan para kader sebagai pendamping serta pihak tenaga kesehatan khusus ibu dan anak diundang sebagai pemateri. Mekanisme pelaksanaan

kegiatan ini melibatkan langkah-langkah seperti observasi permasalahan desa bersama dengan perangkat desa, pertemuan dengan kader posyandu untuk merundingkan jadwal dan konsep kegiatan, pembagian tim pengabdian yang bertugas saat kegiatan berlangsung, penyelenggaraan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Desa Anggaswangi mengenai pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting, serta memberdayakan keluarga untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Keluarga memegang peranan yang sangat penting dalam pencegahan stunting, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi anak. Sebagai unit sosial terkecil, keluarga adalah pihak pertama yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan anak (Widari *et al.*, 2021). Pemberian makanan yang bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan dampak langsung pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Oleh karena itu, pengetahuan keluarga tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, serta vitamin dan mineral sangat penting untuk mencegah terjadinya stunting (Alifariki, 2020).

Tidak hanya dalam penyediaan makanan, keluarga juga berperan dalam pemantauan tumbuh kembang anak. Keluarga yang peka terhadap perubahan fisik anak dan secara rutin memeriksakan berat badan serta tinggi badan anak akan lebih cepat mendeteksi jika ada gejala stunting. Selain itu, keluarga yang paham mengenai tanda-tanda gizi buruk dapat segera mencari bantuan medis atau berkonsultasi dengan ahli gizi untuk mencegah kondisi tersebut semakin parah (Zakaria *et al.*, 2023). Oleh karena itu, edukasi tentang pemantauan tumbuh kembang dan pemberian makanan bergizi kepada keluarga menjadi sangat penting untuk menanggulangi masalah stunting di masyarakat.

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan observasi tim pengabdian kepada perangkat desa untuk mengetahui apa saja permasalahan yang ada di desa. Hasil observasi diperoleh bahwa tinggi dan berat badan anak-anak di desa ini mengalami penurunan dari rentang waktu empat tahun lalu. Banyaknya olahan makanan cepat saji dan tidak memperhatikan takaran gizi yang seimbang serta mulai berkurangnya kesadaran orang tua terhadap pemenuhan gizi pada anak menjadi hipotesa yang menjadi dasar adanya program ini. Posyandu sebagai upaya desa untuk memastikan tumbuh kembang anak dijalankan dengan periode waktu tertentu. Tim pengabdian berkolaborasi lebih dalam dengan para kader posyandu untuk edukasi gizi seimbang yang dapat dilakukan oleh masyarakat sehingga pemenuhan gizi tidak hanya mengandalkan posyandu. Pada pertemuan kali ini, masyarakat desa telah diberitahu melalui setiap perwakilan Rukun Warga (RW) mengenai adanya kegiatan edukasi ini.

Kegiatan sosialisasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan dengan para keluarga yang terlibat dalam pengelolaan makanan di rumah memberikan materi meliputi gambaran umum stunting dan faktor penyebabnya, maksud dari gizi seimbang termasuk jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh, cara mengidentifikasi stunting pada anak, dan teknik sederhana untuk meningkatkan kualitas makanan dengan bahan yang tersedia di desa. Makanan sederhana dari olahan ikan, daging, telur, tempe, atau tahu yang mengandung protein dapat menjadi dasar untuk pembiasaan mengonsumsi gizi seimbang sebelum pemenuhan faktor gizi seimbang lainnya. Pada akhir sesi dibuka sesi tanya jawab dan diskusi. Antusiasme peserta ditunjukkan pada saat sesi ini dimana mayoritas ibu-ibu yang berkecukupan dengan dapur mengajukan pertanyaan mengenai cara memasak dan kiat-kiat meningkatkan minat anak terhadap makanan bergizi. Kegiatan yang berkonsep santai menjadikan sesi sosialisasi sebagai ajang perkumpulan santai dengan gaya bahasa dan penyampaian materi menggunakan istilah umum.

Setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi, tim pengabdian melakukan monitoring dan evaluasi bersama kader posyandu dengan mendatangi beberapa tempat keluarga yang mengikuti sosialisasi. Hasilnya terdapat peningkatan dalam pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Sebelum kegiatan sosialisasi, banyak keluarga yang tidak mengetahui dengan pasti apa itu stunting dan bagaimana dampaknya terhadap perkembangan anak. Setelah diberikan penyuluhan, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya memberikan makanan bergizi yang mengandung protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Banyak keluarga yang sebelumnya mengandalkan makanan instan atau kurang bergizi, mulai mencoba mengolah bahan-bahan lokal yang lebih bergizi dan terjangkau, seperti sayuran, ikan, dan buah-buahan.

Kegiatan ini juga menunjukkan perubahan perilaku keluarga, di mana keluarga mulai lebih selektif dalam memilih bahan makanan untuk keluarga dan lebih memperhatikan kualitas gizi daripada sekadar kuantitas. Mereka juga menjadi lebih peduli terhadap kesehatan anak-anak mereka dan mulai mengidentifikasi tanda-tanda awal stunting, seperti gangguan pertumbuhan dan berat badan yang tidak sesuai umur. Sosialisasi ini juga memperkuat kolaborasi antara masyarakat dengan tenaga kesehatan. Komunikasi yang terbuka antara masyarakat dan pemateri meningkatkan kepercayaan dan memungkinkan keluarga untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan praktis tentang pencegahan stunting.

## **PENUTUP**

Kegiatan pemberdayaan keluarga melalui sosialisasi gizi seimbang di Desa Anggaswangi Sukodono berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting. Melalui penyuluhan, pelatihan praktis, dan diskusi, keluarga di desa tersebut menjadi lebih sadar akan pentingnya pemenuhan gizi yang tepat bagi anak-anak mereka. Perubahan perilaku dalam memilih dan mengolah makanan yang lebih bergizi diharapkan dapat menurunkan angka stunting

di masa depan. Keberhasilan kegiatan ini dapat menjadi model untuk desa-desa lain dalam mengatasi masalah stunting. Diperlukan tindak lanjut untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diberikan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Pemerintah setempat, bersama dengan lembaga kesehatan dan pendidikan, diharapkan dapat terus mendukung masyarakat dengan menyediakan pelatihan lebih lanjut dan akses terhadap bahan makanan bergizi. Selain itu, penting untuk terus melakukan monitoring dan evaluasi untuk melihat dampak jangka panjang dari kegiatan ini, serta mengidentifikasi tantangan baru yang mungkin muncul dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Beal, T., A. Tumilowicz, A. Sutrisna, D. Izwandy, & L. M. Neufeld. 2018. A Review of Child Stunting Determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), 1-10.
- World Health Organization. 2014. *Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*. World Health Organization, Geneva.
- de Oris, M. & F. Branca. 2016. Childhood Stunting: A Global Perspective. *Maternal & Child Nutrition*, 12(Suppl 1), 12-26.
- Arianti, E. K., M. Yahdillah, N. U. A. C. Machfud, F. Issalillah, A. Herisasono, D. Darmawan, & S. Suwito. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Tumbuh Kembang Balita Melalui Program Kegiatan Posyandu Desa Sambungrejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. *Indonesia Bergerak: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 01-08.
- Irnani, H. & T. Sinaga. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang, dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 58-64.
- Hariani, M., N. A. Aaliyah, & F. Issalillah. 2021. Legal Guarantee of Children's Rights in Education and Health. *Journal of Social Science Studies*, 1(2), 177 – 180.
- Hidayat, Y. 2021. Edukasi Gizi dalam Praktik Pemberian Makan Keluarga pada Baduta Stunting. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(1), 107-113.
- Dewey, K. G. & K. Begum. 2011. Long-term Consequences of Stunting in Early Life. *Maternal & Child Nutrition*, 7(3), 5-18.
- Wigati, A., F. Y. K. Sari, & T. Suwanto. 2022. Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155-162.
- Alifariki, L. O. 2020. Gizi Anak dan Stunting. *LeutikaPrio*, Yogyakarta.
- Widari, N. P., E. U. Dewi, & E. Astuti. 2021. Peningkatan Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 55-59.
- Nasriyah, N., R. Rusnoto, & S. Supriyanto. 2022. Optimalisasi Perbaikan Gizi Keluarga dalam Pencegahan Stunting melalui Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 128-135.
- Zakaria, A., D. Agustia, D. Wardiansyah, & D. Wulan. 2023. Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting. *Guepedia*, Jakarta.