

Edukasi Cara Penyajian Makanan Bergizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Bontomacinna Kabupaten Bulukumba

Asrar As¹, Zulfitrwati², Ma'rifat Istiqa Mukty³, Asmiana Saputri Ilyas⁴

^{1,2,3} Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

⁴ STIKES Amanah Makassar

asrar.as91@gmail.com

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bulukumba, Sulawesi Selatan. Data SSGI tahun 2023 menunjukkan prevalensi stunting nasional sebesar 24,2%, sementara Bulukumba mencatat angka 23,6%, lebih tinggi dibanding rata-rata nasional dan standar WHO. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi gizi yang efektif, salah satunya melalui edukasi penyajian makanan bergizi pada keluarga dengan anak usia 0–2 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 9 September 2025 di Kantor Desa Bontomacinna dengan jumlah peserta 25 orang. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi/praktik penyajian makanan bergizi, serta sesi tanya jawab dan evaluasi. Sebelum pelatihan, dilakukan asesmen awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta, sedangkan setelah pelatihan dilakukan evaluasi post-test dan pengukuran kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Pemahaman peserta mengenai gizi dan stunting meningkat dari 40% menjadi 90%, sedangkan keterampilan dalam menyajikan makanan bergizi naik dari 30% menjadi 95%. Selain itu, tingkat kepuasan peserta mencapai 100%, menandakan bahwa materi dan metode penyampaian sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kesimpulannya, penyuluhan gizi yang dipadukan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat Desa Bontomacinna dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya penurunan prevalensi stunting di tingkat desa, sekaligus mendukung target pemerintah untuk menurunkan angka stunting nasional sesuai Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional.

Kata kunci: Stunting, gizi, penyuluhan, penyajian; makanan; bergizi.

ABSTRACT

Stunting remains a serious public health problem in Indonesia, including in Bulukumba Regency, South Sulawesi. Data from the 2023 Indonesian Nutritional Status Survey shows that the national prevalence of stunting is 24.2%, while Bulukumba recorded 23.6%, which is higher than the national average and the WHO standard. This condition highlights the urgent need for effective nutritional interventions, one of which is nutrition education on healthy food preparation for families with children aged 0–2 years. This community service activity was carried out on September 9, 2025, at the Bontomacinna Village Office with 25 participants. The methods used included interactive lectures, group discussions, simulations/practical demonstrations of nutritious food preparation, as well as question-and-answer and evaluation sessions. Prior to the training, a baseline assessment was conducted to measure participants' knowledge, while post-training evaluation and satisfaction assessments were conducted afterward. The results showed a significant improvement: participants' understanding of nutrition and stunting increased from 40% to 90%, skills in preparing nutritious meals rose from 30% to 95%, and satisfaction levels reached 100%. In conclusion, nutrition education combined with hands-on practice proved effective in improving the knowledge, skills, and motivation of the Bontomacinna Village community in preventing stunting. This activity is expected to contribute to reducing stunting prevalence at the village level, while also supporting the government's target to lower the national stunting rate as outlined in the Medium-Term National Development Plan

Keywords: *Stunting, nutrition, counseling, nutritious; food; preparation*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta pola asuh yang kurang optimal (Wulandari, R. 2021). Data dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, meskipun pemerintah telah menargetkan penurunan prevalensi hingga 14% pada tahun 2024.

Masalah stunting masih menjadi tantangan serius bagi pembangunan kesehatan di Indonesia. Data dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional mencapai 24,2% artinya bahwa satu dari empat anak di Indonesia mengalami stunting.

Menurut Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, stunting adalah sebuah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang tinggi badannya jauh lebih pendek dibandingkan tinggi badan anak seusianya. Status ini menunjukkan adanya indikasi masalah gizi buruk selama masa kehamilan dan 1.000 hari pertama kehidupan. Anak dengan pertumbuhan janin dalam kandungan yang

terhambat mengakibatkan bayi lahir dengan berat badan rendah dan rentan terhadap stunting. Standar ini diukur melalui indeks tinggi/panjang badan menurut umur (TB/U atau PB/U) selama balita (Fitriani, A. 2019). Anak dengan status gizi stunting dalam jangka panjang akan mengalami gangguan pertumbuhan hingga masa remaja, sehingga pertumbuhan anak lebih pendek dibandingkan dengan remaja normal. (Separen, Rafsanjani, Syofyan, Fitri, Christina, 2022). Remaja stunting berisiko mendapatkan berbagai penyakit kronik yang berkaitan dengan nutrisi salah satunya adalah obesitas. Remaja stunting berisiko obesitas dua kali lebih tinggi daripada remaja yang tinggi badannya normal. (UNICEF, 2019).

Kabupaten Bulukumba merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Sulawesi Selatan yang masih memiliki prevalensi stunting cukup tinggi yaitu 23,6 % masih berada di atas rata-rata angka stunting provinsi, nasional, serta standar yang telah ditetapkan oleh WHO (Kemenkes 2023), untuk itu penanganan stunting termasuk ke dalam salah satu yang difokuskan dalam pembangunan kesehatan di Bulukumba. Tujuan dari program penurunan dan pencegahan stunting di Kabupaten

Bulukumba adalah menurunkan tingkat prevalensi stunting di setiap desa dan kelurahan serta mencegah timbulnya penderita stunting baru di tiap desa dan kelurahan (RPJMD 2021-2026), sehingga Program Intervensi Penurunan dan Pencegahan Stunting yang dicanangkan pemerintah Kabupaten Bulukumba dalam RPJMD meliputi lima pilar yaitu 1) Sosialisasi pencegahan stunting, 2) Pemberian Makanan Tambahan (PMT), 3) Penimbangan rutin (Posyandu), 4) Kelas balita dan 5) Kelas ibu hamil (Bappenas, 2020).

Pemerintah pusat menargetkan penurunan stunting nasional menjadi 14% pada tahun 2024, sehingga di tahun 2025 Bulukumba diharapkan sudah menunjukkan penurunan melalui program intervensi gizi spesifik (pemberian makanan tambahan, edukasi gizi, peningkatan sanitasi) dan sensitif (penyediaan air bersih, peningkatan kesejahteraan keluarga) (Sunaryo, R., Candradewini,, Arifianti, R, 2021). .

Upaya pencegahan stunting tidak hanya berfokus pada ketersediaan bahan pangan, tetapi juga bagaimana masyarakat mampu mengolah dan menyajikan makanan bergizi dengan benar. Edukasi tentang cara penyajian makanan bergizi

menjadi langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga, khususnya ibu rumah tangga, sehingga mereka dapat memastikan anak-anak memperoleh asupan gizi yang seimbang (Wijayanti, T. (2021).

Melalui program edukasi ini diharapkan masyarakat Desa Bontomacinna dapat lebih memahami pentingnya variasi menu, kombinasi bahan makanan lokal, serta teknik penyajian yang mempertahankan kandungan gizi. Dengan demikian, upaya ini dapat berkontribusi pada penurunan angka stunting dan peningkatan kualitas kesehatan anak-anak di desa tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Identifikasi dan Koordinasi Awal
 - a. Melakukan koordinasi dengan pihak Pemerintah Desa Bontomacinna untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan.
 - b. Mengidentifikasi keluarga yang memiliki anak usia 0 – 2 tahun yang menjadi sasaran kegiatan pelatihan.
 - c. Melakukan asesmen awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan

dan pengalaman peserta terkait cara penyajian makanan bergizi untuk mencegah stunting.

2. Perancangan Materi Pelatihan

- a. Menyusun materi penyuluhan berbasis *evidence-based practice* tentang cara penyajian makanan bergizi.
- b. Materi mencakup tentang definisi gizi, tujuan gizi, jenis makanan yang cocok untuk pencegahan stunting, pengenalan stunting dan cara penyajian makanan bergizi.

3. Pelaksanaan penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilakukan secara tatap muka di Kantor Desa Bontomacinna Kabupaten Bulukumba.

Metode yang digunakan:

- 1) Ceramah interaktif: Pemberian materi oleh narasumber profesional
- 2) Diskusi kelompok: Peserta membahas studi kasus dan berbagi pengalaman.
- 3) Simulasi/praktik langsung: Role-play penyajian makanan bergizi untuk memperkuat keterampilan.
- 4) Tanya jawab dan evaluasi harian untuk mengetahui pemahaman peserta.

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- a. Melakukan evaluasi post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.
- b. Memberikan lembar umpan balik untuk mengevaluasi kepuasan dan efektivitas Edukasi.
- c. Menyusun laporan kegiatan dan menyerahkan kepada pihak Pemerintah Desa Bontomacinna.
- d. Memberikan saran tindak lanjut berupa pembentukan kelompok pendamping keluarga atau sesi konseling berkala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan keluarga yang memiliki anak usia 0 – 2 tahun. Kegiatan dilaksanakan di Kantor Desa Bontomacinna pada 9 September 2025 jam 09.00 Wita – 12.00 Wita dengan jumlah peserta 25 Orang.

Penyajian makanan bergizi yang tepat sangat penting dalam upaya pencegahan stunting pada anak. Edukasi mengenai hal ini perlu disampaikan secara sederhana agar mudah dipahami oleh orang tua maupun pengasuh anak

Hasil Kegiatan Penyuluhan

Indikator	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pemahaman tentang gizi dan stunting	40%	90%
Kemampuan melakukan penyajian makanan bergizi untuk pencegahan stunting	30%	95%
Tingkat kepuasan peserta terhadap pelatihan	-	100%

Kegiatan penyuluhan mengenai gizi dan pencegahan stunting di Desa Bontomacinna menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada peserta. Sebelum penyuluhan, pemahaman masyarakat tentang gizi dan stunting masih rendah, yaitu hanya 40%. Namun setelah penyuluhan, tingkat pemahaman meningkat tajam hingga mencapai 90%, menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu diterima dengan baik.

Selain itu, kemampuan peserta dalam melakukan penyajian makanan bergizi untuk pencegahan stunting juga mengalami peningkatan yang sangat besar. Sebelum penyuluhan hanya 30% peserta yang mampu menyajikan makanan bergizi dengan benar, sedangkan setelah

penyuluhan angka tersebut naik menjadi 95%. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan praktik penyajian makanan bergizi memberikan dampak positif terhadap keterampilan peserta.

Dari sisi kepuasan, seluruh peserta merasa puas terhadap kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan. Tingkat kepuasan peserta tercatat mencapai 100%, yang berarti metode, materi, serta penyampaian dalam kegiatan ini dianggap efektif dan bermanfaat.

**Dokumentasi Kegiatan**

Kegiatan penyuluhan mengenai gizi dan pencegahan stunting di Desa Bontomacinna memberikan hasil yang

sangat menggembirakan. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta belum memahami dengan baik mengenai pentingnya gizi seimbang dan bahaya stunting. Hal ini terlihat dari tingkat pemahaman yang hanya mencapai 40%. Namun setelah diberikan penyuluhan, angka tersebut meningkat tajam menjadi 90%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu menyampaikan informasi secara efektif dan mudah dipahami oleh masyarakat. Hasil ini juga memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi berpengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam menerapkan pola makan sehat pada anak (Sari, 2020; Suparmi et al., 2021).

Tidak hanya pada aspek pengetahuan, peningkatan yang signifikan juga terjadi pada keterampilan peserta dalam menyajikan makanan bergizi. Sebelum penyuluhan, hanya 30% peserta yang mampu menyajikan makanan sehat dan seimbang sesuai kebutuhan gizi anak. Namun setelah kegiatan, keterampilan ini meningkat hingga 95%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilengkapi dengan praktik langsung, seperti demonstrasi penyajian makanan, sangat membantu peserta memahami cara

mengolah bahan pangan lokal agar tetap bergizi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2019) serta laporan Kementerian Kesehatan (2022) yang menekankan bahwa edukasi berbasis praktik jauh lebih efektif dibandingkan hanya melalui teori semata.

Dari sisi kepuasan, seluruh peserta merasa puas terhadap kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Tingkat kepuasan yang mencapai 100% menjadi bukti bahwa metode penyampaian, materi, dan interaksi dalam kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kepuasan yang tinggi juga menjadi modal penting untuk menjaga motivasi masyarakat dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. (Wulandari, 2021) bahkan menegaskan bahwa keberhasilan suatu program penyuluhan dapat dilihat dari tingkat kepuasan peserta, karena hal tersebut menunjukkan adanya relevansi dan manfaat nyata yang dirasakan.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan di Desa Bontomacinna terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sekaligus kepuasan masyarakat terkait pencegahan stunting. Pencapaian ini tentu sangat penting dalam mendukung target

pemerintah untuk menurunkan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024 sebagaimana tertuang dalam RPJMN. Dengan meningkatnya pemahaman dan keterampilan masyarakat, diharapkan upaya pencegahan stunting dapat dilakukan sejak tingkat rumah tangga melalui pola makan bergizi seimbang, penyajian makanan yang tepat, serta perhatian pada kesehatan anak sejak 1.000 hari pertama kehidupan (Sahroji, Hidayat, Nababan, 2022)

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan pencegahan stunting yang dilaksanakan di Desa Bontomacinna pada 9 September 2025 dengan peserta 25 orang berjalan efektif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan stunting dari 40% menjadi 90%, serta keterampilan dalam penyajian makanan bergizi dari 30% menjadi 95%. Selain itu, kepuasan peserta mencapai 100%, menandakan bahwa metode dan materi yang diberikan sesuai kebutuhan. Secara keseluruhan, penyuluhan ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam pencegahan stunting di tingkat rumah tangga, sekaligus mendukung target

penurunan prevalensi stunting sesuai program pemerintah.

DATAR PUSTAKA

Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). (2020). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2021–2026. Jakarta: Bappenas.

Fitriani, A. (2019). Efektivitas pendidikan gizi berbasis praktik dalam meningkatkan keterampilan ibu balita menyajikan makanan bergizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(3), 145–154.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.

Permenkes RI Nomor 2 Tahun 2020. Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Sahroji, Hidayat, Nababan. (2022). Implementasi Kebijakan Dinas Kesehatan dalam Penanganan Stunting di Kabupaten Kawarang. *Jurnal Pemerintah dan Politik*. Vol 7 No. 1.

Sari, M. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pola makan sehat balita. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–52.

Sari, N. (2020). Peran KKN dalam Mendukung Program Kesehatan Masyarakat di Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. Vol 8 No. 2. Sari, D. P, Wulandari, D. (2021). Peran Mahasiswa KKN dalam Peningkatan Pelayanan Kesehatan di Posyandu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*. Vol 5 No. 2.

- Separen, Rafsanjani, Syofyan, Fitri, Christina, (2022). Penyuluhan Mahasiswa KKN BK UNRI dalam upaya Pencegahan Stunting. Jurnal Abdimas Peradaban: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 3. No. 2.
- Sunaryo, R., Candradewini,, Arifianti, R. (2021). Implementasi Kebijakan Percepatan Penurunan dan Penanggulangan Stunting di Kabupaten Bandung. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Bidang Administrasi, Sosial, Humaniora dan Kebijakan Publik. Vol 4 No. 4.
- Suparmi, S., Kusumawardani, N., & Mubasyiroh, R. (2021). Faktor risiko stunting di Indonesia: Analisis data Riskesdas. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan, 5(2), 89–98.
- Suparmi, S., Kusumawardani, N., & Nurchayati, S. (2021). Determinan stunting pada anak balita di Indonesia: Analisis data Riskesdas 2018. Buletin Penelitian Kesehatan, 49(2), 123–134.
- UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition. New York: UNICEF.
- Wijayanti, T. (2021). Efektivitas Peran Mahasiswa KKN dalam Meningkatkan Kesadaran Perilaku Hidup Sehat di Masyarakat Pedesaan. Jurnal Pemberdayaan Masyarakat, Vol 7 No. 3.
- Wulandari, D. (2021). Hubungan tingkat kepuasan dengan keberhasilan program penyuluhan kesehatan. Jurnal Promosi Kesehatan, 9(1), 67–75.
- Wulandari, R. (2021). Kepuasan peserta sebagai indikator keberhasilan program penyuluhan kesehatan. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 16(1)