

## Edukasi Menu Gizi Seimbang dalam Upaya Pencegahan *Stunting* di RW 01 Kelurahan Ciptomulyo

Uslarika Hida Rahma<sup>1</sup>, Rafina Trisnawati<sup>2</sup>,  
Ella Tasya Arissa Ragillia<sup>3</sup>, dan Priswana Akbar Ramadhani<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Merdeka Malang  
Jalan Terusan Dieng 62-64 Malang, Indonesia, 65146

<sup>2,3,4</sup> Program Studi Manajemen, Universitas Merdeka Malang  
Jalan Terusan Dieng 62-64 Malang, Indonesia, 65146

**Korespondensi:** Uslarika Hida Rahma (rahma.hida@unmer.ac.id)

*Received:* 24 Juli 2024 – *Revised:* 31 Agustus 2024 - *Accepted:* 05 Sept 2024 - *Published:* 10 Sept 2024

**Abstrak.** *Stunting* menjadi permasalahan utama di Indonesia salah satunya juga wilayah kota Malang tepatnya di Kelurahan Ciptomulyo. Kasus *stunting* mencapai 9,9% bisa dikatakan lebih dari 12 balita di Ciptomulyo mengalami *stunting*. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi mengenai menu gizi seimbang kepada para kader posyandu dan ibu-ibu posyandu. Para kader diharapkan bisa melanjutkan pemberian edukasi secara berkelanjutan kepada para ibu dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* pada balita terutama pada periode 1000 hari pertama kelahiran (HPK). Metode pelaksanaan pengabdian meliputi observasi, Pendidikan Masyarakat, difusi dan penerapan iptek serta evaluasi. Kegiatan ini dilakukan dengan kolaborasi dengan mitra guna mengembangkan pengetahuan tentang menu gizi seimbang dan menerapkan menu dari buku saku yang telah diberikan kepada para kader posyandu dan ibu-ibu posyandu.

**Kata kunci:** edukasi gizi, *stunting*, kader

---

**Citation Format:** Rahma, U.H., Trisnawati, R., Ragillia, E.T.A., & Ramadhani, P.A. (2024). Edukasi Menu Gizi Seimbang dalam Upaya Pencegahan *Stunting* di RW 01 Kelurahan Ciptomulyo. *Prosiding SENAM 2024: Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*. 5, 158-165. Malang: Ma Chung Press.

---

### PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan permasalahan yang menjadi perhatian khusus oleh seluruh kalangan di seluruh Indonesia pada saat ini. Berdasarkan BKKBN (2023) mengatakan bahwa akan menyukseskan Perpres nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting* dengan 5 pilar. Pilar pertama adalah komitmen, pilar kedua adalah pencegahan *stunting*, pilar ketiga harus bisa melakukan konvergensi, pilar keempat menyediakan pangan yang baik, dan pilar kelima melakukan inovasi terobosan. Di Indonesia pada tahun 2023 kasus *stunting* mencapai 21,6% yang sudah mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4%. Pada tahun 2024 ini di Indonesia dalam upaya pencegahan

*stunting* memiliki target prevalensi yang harus tercapai yaitu 14% (Astuti *et al.*, 2020). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan *stunting* berdasarkan median dari standar grafik pertumbuhan anak dimana tinggi badan menurut umur (TB/U) berada di bawah minus 2 standar deviasi ( $<-2$  SD) sebagai pendek dan di bawah minus 3 standar deviasi ( $<-3$ SD) sebagai sangat pendek (Azrimaidaliza *et al.*, 2012; UNICEF, 2013).

Menurut Laili & Andriyani (2019), tingginya angka kejadian *stunting* menjadi perhatian pemerintah dan penyebab *stunting* itu sendiri adalah kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh mulai dari masih didalam kandungan sampai dengan setelah lahir, kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan *stunting* dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi. *Stunting* pada anak menjelaskan kondisi gagal tumbuh pada anak Balita (Bawah 5 Tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis, sehingga anak menjadi terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi kronis terjadi sejak bayi dalam kandungan hingga usia dua tahun. Maka pada periode 1000 hari pertama kehidupan seharusnya mendapatkan perhatian khusus karena menjadi penentu tingkat pertumbuhan fisik serta kecerdasan pada anak (Sari *et al.*, 2023).

Dampak dari *stunting* yang berkelanjutan yaitu terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Haryani *et al.*, 2021).

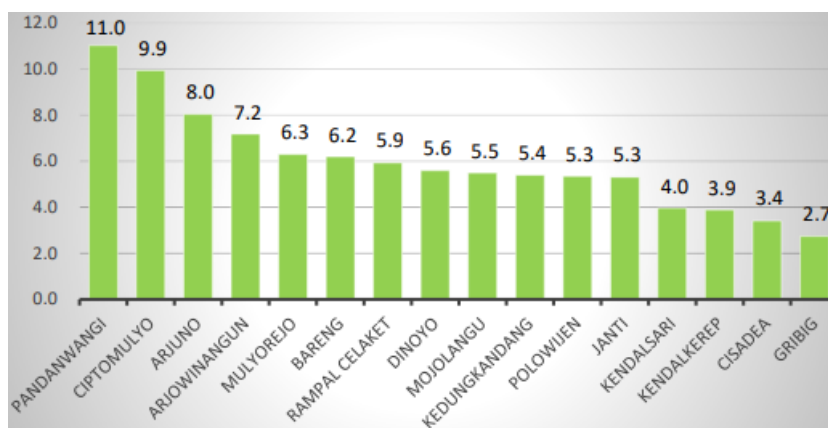
Upaya dalam menekan masalah gizi balita, pemerintah melakukan gerakan nasional pencegahan *stunting* yang bekerja sama dengan kemitraan multi sektor. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) menerapkan 160 kabupaten prioritas penurunan *stunting*. Risiko *stunting* disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan gizi seimbang, pola makan yang tidak seimbang, kondisi lingkungan yang tidak optimal serta faktor ekonomi juga berkontribusi dalam resiko *stunting*.

Edukasi menu gizi seimbang diberikan sebagai salah satu alternatif dalam pencegahan *stunting*, memberikan serangkaian menu-menu yang berkualitas dengan bahan-bahan yang terjangkau. Kegiatan pengabdian ini melibatkan para RW Ciptomulyo, terutama diprioritaskan kepada para kader posyandu dan ibu-ibu posyandu. Peran kader sebagai garda terdepan pelaksanaan posyandu untuk mencegah kejadian *stunting* sangat

diperlukan (Hapsari & Widiastuti, 2024). Edukasi diberikan kepada kader posyandu dengan harapan dapat memberikan edukasi gizi seimbang secara mandiri dan berkelanjutan kepada ibu hamil dan yang memiliki balita. Pengabdian kepada Masyarakat ini melibatkan seorang ahli gizi selaku Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya. Tujuan dari edukasi menu gizi seimbang yaitu untuk meningkatkan pengetahuan para kader akan pentingnya menu sehat dan layak konsumsi yang diperuntukkan pada anak-anak balita terutama pada 1000 hari pertama kelahiran (HPK).

## MASALAH

Kegiatan pemberdayaan yang telah dilakukan berdasarkan atas permasalahan yang dialami mitra. Dalam konteks ini yaitu RW 01 Ciptomulyo merupakan mitra yang memiliki tingkat berdaya yang baik. Menurut Komalasari, *et al.* (2024) di kota Malang prevalensi *stunting* tahun 2021 sebanyak 3.547 balita dan tahun 2022 sebanyak 3.441 balita. Persentase *stunting* di Kota Malang mencapai angka 18%.



**Gambar 1.** Persentase Balita Gizi Kurang Berdasarkan Puskesmas di Kota Malang  
(Sumber Data: Dinas Kesehatan Kota Malang, 2023)

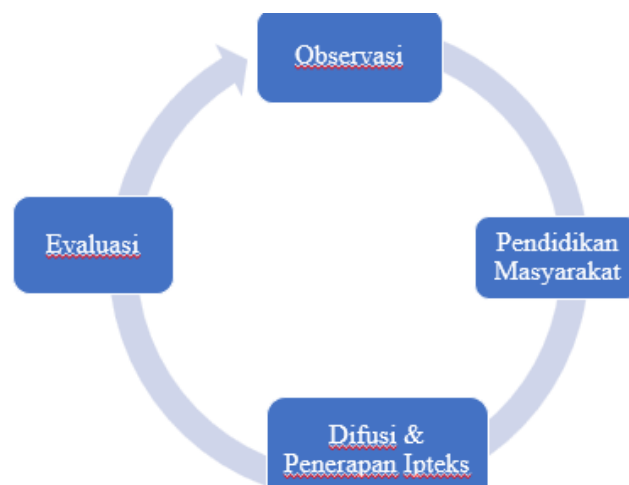
Lebih mengerucut berdasarkan persentase pada gambar di atas wilayah Kelurahan Ciptomulyo kasus *stunting* mencapai angka 9,9%. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu Kader posyandu menyampaikan bahwa di kelurahan Ciptomulyo memang kasus balita gizi kurang atau *stunting* mencapai lebih dari 12 balita. Menurut nya, mayoritas ibu-ibu yang memiliki balita masih rendah pengetahuannya perihal menu gizi seimbang, dan bagi para ibu-ibu masih beranggapan bahwa membutuhkan biaya lebih untuk memenuhi gizi yang ideal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mitra belum memiliki pengetahuan dalam pengelolaan menu gizi seimbang terutama pada kader posyandu dan para ibu-ibu yang

memiliki balita. Mayoritas masih beranggapan untuk memenuhi gizi seimbang membutuhkan biaya yang lebih. Oleh karenanya, pengabdian mencoba bergabung dan bekerja sama untuk membantu memberikan edukasi menu gizi seimbang kepada para kader posyandu yang nanti bisa berkelanjutan untuk memberikan edukasi kepada para ibu-ibu hamil dan yang memiliki balita. Pada pengabdian ini, pengabdian juga memberikan buku saku tentang menu-menu makanan gizi seimbang yang bisa diaplikasikan secara mudah. Menu makanan yang dipilih dalam buku saku tersebut dengan memanfaatkan bahan-bahan yang terjangkau dan yang sering dikonsumsi sehari-hari.

## METODE PELAKSANAAN

Proses Pengabdian Masyarakat ini, mitra sangat terlibat aktif dan baik dalam menunjang kebutuhan pengabdian. Pada kegiatan ini, mitra dilatih untuk dapat menjadi kader posyandu yang nantinya mampu memberikan edukasi secara berkelanjutan kepada para ibu-ibu posyandu seiring berjalannya waktu. Proses pengabdian ini, metode yang dilakukan meliputi observasi, Pendidikan Masyarakat, difusi dan penerapan ipteks dan evaluasi.



**Gambar 2.** Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di RW Ciptomulyo

Pada tahap awal, observasi dilakukan untuk melihat kondisi di Lokasi wilayah mitra, survey lokasi ini dilakukan untuk melihat keadaan di sekitar mitra. Selain itu juga untuk melihat jajaran struktur organisasi RW yang ada di sana. Observasi juga menjadi langkah awal untuk mengkaji lebih dalam terkait permasalahan yang terjadi di Masyarakat, terutama tentang *stunting*. Kegiatan observasi ini melibatkan para *stakeholder* yang terlibat langsung dengan permasalahan *stunting* dan perwakilan komunitas.

Selanjutnya menerapkan metode Pendidikan Masyarakat dengan memberikan edukasi menu gizi seimbang bersama dengan ahli gizi. Pemaparan materi tentang bahaya *stunting*, beserta dampak yang terjadi dari bahaya *stunting* selanjutnya memberikan informasi terkait menu-menu tentang gizi seimbang. Serta selanjutnya kegiatan tanya jawab dengan para kader posyandu dan ibu-ibu posyandu.

Langkah selanjutnya adalah melakukan kegiatan difusi dan penerapan Iptek. Pada metode ini pemberian produk buku saku menu gizi seimbang kepada para kader dan ibu-ibu posyandu. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk diskusi dengan narasumber ahli gizi. Penerapan Iptek ini dari buku saku tersebut bisa diaplikasikan secara nyata oleh para peserta edukasi dengan menggunakan bahan-bahan dasar yang sering dikonsumsi sehari-hari tanpa harus dengan biaya yang mahal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian Masyarakat ini merupakan bentuk upaya dalam pencegahan *stunting* di kelurahan Ciptomulyo, Kota Malang yang juga mendukung program pemerintah dalam aksi menu gizi seimbang menjadi upaya cegah *stunting* dan implementasi transformasi layanan primer. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh ahli gizi dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya sebagai narasumber dalam pelaksanaan edukasi menu gizi seimbang.

Edukasi gizi seimbang menjadi salah satu upaya pencegahan *stunting* pada balita di wilayah kelurahan Ciptomulyo, edukasi ini dalam bentuk pemberian penyuluhan kepada para kader posyandu dan ibu-ibu posyandu selama kurang lebih 1 jam 45 menit. Secara garis besar materi yang diberikan terbagi ke dalam tiga topik yaitu 1) menu gizi seimbang bagi ibu hamil; 2) gizi seimbang bagi ibu menyusui dan 3) menu gizi seimbang bagi balita. Pelaksanaan edukasi diawali dengan penjelasan tentang definisi *stunting*, penyebab *stunting* kemudian diikuti topik tentang pemberian menu gizi seimbang bagi balita yang bisa diterapkan nantinya oleh para ibu-ibu posyandu sebagai upaya pencegahan dan penurunan *stunting* di wilayah Kelurahan Ciptomulyo.

Pada pembahasan selanjutnya yaitu terkait gizi seimbang bagi para balita yang dikategorikan berdasarkan usia anak yaitu bayi 6-8 bulan, bayi 9-11 bulan, bayi 12-23 bulan, dan anak 2-5 tahun. Pemberian menu gizi seimbang dengan memperhatikan jumlah porsi, protein, tekstur dan konsistensi yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Bahan pokok yang diberikan pada Makanan Pendamping Asi (MPAsi) juga perlu diperhatikan



tidak harus dengan biaya mahal, juga perlu diperhatikan untuk menghindari bentuk bahan tambahan makanan berupa bahan pewarna dan pengawet. Bagi bayi yang mendapatkan ASI sebaiknya dilanjutkan pemberiannya hingga usia 2 tahun.



**Gambar 3.** Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan *Stunting*

Pemberian edukasi ini berupaya untuk memberikan pengetahuan serta keterampilan yang dibutuhkan dalam memberikan menu gizi seimbang kepada para buah hatinya terutama yang masih usia balita. Para ibu beserta kader posyandu begitu antusias mengikuti kegiatan edukasi, terlihat Ketika tanya jawab memberikan bermacam-macam pertanyaan yang dirasakan keseharian dalam menyediakan gizi seimbang pada buah hatinya. Menurut salah satu peserta edukasi menyampaikan bahwa sangat terbantu dan sangat terbuka lebih luas tentang pemahaman menu gizi seimbang yang dipaparkan oleh pemateri tersebut.

Pengabdian juga memberikan buku saku kepada para kader agar dapat menjadi referensi dalam membuat menu gizi seimbang. Hal ini bertujuan untuk mempermudah ibu-ibu yang memiliki balita bisa menerapkan menu-menu yang tertera dengan bahan-bahan yang terjangkau.



**Gambar 4.** Buku Saku Menu Gizi Seimbang

Hasil dari Edukasi menu gizi seimbang ini dirasakan oleh peserta sosialisasi, yakni para peserta mengetahui bagaimana menu gizi seimbang yang baik untuk pencegahan permasalahan *stunting*. Tujuan utama pengabdian ini adalah untuk pencegahan *stunting* pada kelurahan Ciptomulyo dengan memberikan pengetahuan tentang menu gizi seimbang. Mendorong para kader posyandu dan para ibu-ibu posyandu untuk lebih peduli dengan menu makanan yang bergizi dan menghindari ketergantungan dengan makanan cepat saji serta yang berpengawet.

## KESIMPULAN

Pengabdian ini sebagai bentuk edukasi pencegahan *stunting* di RW Kelurahan Ciptomulyo. Buku saku menu gizi seimbang sebagai media referensi ibu-ibu posyandu sebagai langkah awal pencegahan *stunting*. Edukasi ini sebagai pengetahuan kader posyandu untuk bisa dilakukan secara berkelanjutan untuk memberikan pengetahuan-pengetahuan kepada ibu-ibu posyandu ke depannya. Keterlibatan mitra menjadi pendukung untuk terlaksananya kegiatan ini, sehingga para kader bisa memberikan kontribusi yang lebih baik lagi dalam pencegahan *stunting*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak LPPM Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan fasilitas kegiatan pengabdian Masyarakat dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata dan kepada mitra RW Kelurahan Ciptomulyo yang mendukung dan berpartisipasi aktif dalam program tersebut

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. P., Utami, W., & Sulastri, E. (2020). Pencegahan *stunting* melalui kegiatan penyuluhan gizi balita dan pemberian makanan tambahan berbasis kearifan lokal di posyandu desa Madureso. *Prosiding University Research Colloquium*, 74-79.
- Azrimaidaliza, A., Nurmy, K., & Edison, E. (2012). Pengetahuan dan sikap ibu mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di Kelurahan Koto Lalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 2-9. <https://doi.org/10.24893/jkma.v7i1.100>
- Hapsari, R. A., & Widiastuti, N. E. (2024). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* pada balita di Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 66-70. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.367>
- Haryani, S., Astuti, P., & Sari, K. (2021). Pencegahan *stunting* melalui pemberdayaan masyarakat dengan komunikasi informasi dan edukasi di wilayah Desa Candirejo

- Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 30-39.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku saku hasil survei status gizi Indonesia (SSGI)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI.
- Komalasari, F., Sjkoer, N. A., & Muabarakati, N. J. (2024). Prevalensi stunting di Kota Malang tahun 2021-2022. *E-Jurnal Ilmiah Mahasiswa Sains UNISMA Malang*, 2(1), 18-26.
- Laili, U., & Andriani, R. A. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 5(1), 8-12.
- Sari, F. Y. K., Septiani, S., Aisyah, R. W., & Wigati, A. (2023). Menu gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada balita di Desa Kabupaten Kudus. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 5(1), 21-27.
- UNICEF. (2013). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. New York: UNICEF.



© 2024 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).