

Edukasi Gizi Berbasis Keluarga untuk Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung

Ria Indriani¹, Sri Lestari Kartikawati², Tata Juarta³, Ina Sugiharti⁴, Amida Sriwianti Sarbini⁵, Anita Setyawati⁶

^{1,2,3,4,5} Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

⁶ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Indonesia

Received : 13 November 2025, Revised : 17 November 2025, Published : 25 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Ria Indriani

E-mail: ria.indriani@bku.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dengan prevalensi 21,6% pada tahun 2022. Salah satu faktor penyebab utama adalah rendahnya pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang dan praktik pemberian makan bayi dan anak (PMBA). Edukasi gizi berbasis keluarga berpotensi meningkatkan pengetahuan dan mendorong praktik gizi yang lebih baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi berbasis keluarga terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita di RW 04 Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, video edukatif, poster, dan diskusi kelompok. Pengetahuan diukur dengan kuesioner 13 item sebelum dan sesudah intervensi pada 20 responden. Analisis menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi 95%. Rata-rata skor pretest adalah 10,10 dan posttest 12,55 dengan selisih rata-rata $2,45 \pm 2,58$. Hasil uji paired t-test menunjukkan perbedaan signifikan ($t=4,24$; $p=0,0004$). Media edukatif partisipatif meningkatkan keterlibatan peserta dan mempermudah pemahaman materi. Edukasi gizi berbasis keluarga efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita dan berpotensi mendukung upaya pencegahan stunting. Program serupa disarankan dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan kader posyandu, tokoh masyarakat, dan pemerintah desa, serta perlu evaluasi jangka panjang terhadap dampaknya pada status gizi balita.

Kata kunci – balita, edukasi gizi, pemberdayaan keluarga, posyandu, stunting

Abstract

Stunting remains a major public health problem in Indonesia, with a prevalence of 21.6% in 2022. One of the main contributing factors is the lack of parental knowledge, particularly among mothers, regarding balanced nutrition and proper infant and young child feeding practices (IYCF). Family-based nutrition education has the potential to improve maternal knowledge and promote healthier feeding practices. This study aimed to evaluate the effectiveness of family-based nutrition education in improving mothers' knowledge of toddler nutrition in RW 04 Mekarrahayu Village, Margaasih District, Bandung Regency. This community engagement program employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The intervention consisted of interactive lectures, educational videos, posters, and group discussions. Knowledge was assessed using a 13-item questionnaire administered to 20 respondents before and after the intervention. Data were analyzed using a paired t-test with a 95% confidence level. The mean pretest score was 10.10, while the mean posttest score increased to 12.55, with an average difference of 2.45 ± 2.58 . The paired t-test revealed a statistically significant improvement in knowledge ($t=4.24$, $p=0.0004$). Participants reported that audiovisual media and participatory approaches facilitated better understanding and engagement. Family-based nutrition

education significantly improved maternal knowledge of toddler nutrition and has the potential to support stunting prevention efforts. Sustainable follow-up programs involving health cadres, community leaders, and local government are recommended to maintain and enhance the long-term impact on child nutritional status.

Keywords - family empowerment, nutrition education, stunting, toddlers

How To Cite : Indriani, R., Kartikawati, S. L., Juarta, T., Sugiharti, I., Sarbini, A. S., & Setyawati, A. (2025). Edukasi Gizi Berbasis Keluarga untuk Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2077 - 2083. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.755>

Copyright ©2025 Ria Indriani, Sri Lestari Kartikawati, Tata Juarta, Ina Sugiharti, Amida Sriwianti Sarbini, Anita Setyawati

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%, meskipun mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021 sebesar 24,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi kronis pada balita masih cukup tinggi dan memerlukan intervensi komprehensif, khususnya melalui pemberdayaan keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, penyakit infeksi berulang, serta pola asuh yang tidak memadai. Dampaknya tidak hanya pada gangguan fisik berupa tubuh pendek, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan kognitif, penurunan produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di usia dewasa (WHO, 2020). Salah satu faktor dominan penyebab stunting adalah rendahnya pengetahuan orang tua, khususnya ibu, mengenai gizi seimbang dan praktik pemberian makan bayi dan anak (PMBA) (Rukmana et al., 2022).

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang meliputi masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan masa kritis dalam pencegahan stunting. Asupan gizi yang tidak adekuat pada periode ini dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang permanen (Indriyani et al., 2023). Sayangnya, sebagian besar keluarga di pedesaan masih memiliki keterbatasan dalam pengetahuan gizi, minim pemanfaatan bahan pangan lokal, serta lebih sering mengonsumsi makanan instan tinggi gula dan garam.

Kader posyandu sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam edukasi gizi. Namun, keterbatasan media edukasi dan metode komunikasi seringkali membuat penyuluhan kurang efektif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media edukatif interaktif seperti video, leaflet, dan kelas praktik mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan keluarga dalam merawat balita (Sari & Nurhasanah, 2023; Rosyada et al., 2022).

RW 04 Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi stunting, di mana dari 60 balita terdapat 3 anak terindikasi mengalami stunting. Meskipun 80% masyarakat aktif mengikuti posyandu, tingkat pemahaman gizi seimbang masih rendah. Hal ini diperparah dengan persepsi keliru masyarakat yang menganggap tubuh pendek anak disebabkan faktor keturunan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa pemberdayaan masyarakat berbasis keluarga untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan praktik pemberian gizi seimbang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita, keterampilan kader posyandu, serta keterlibatan tokoh masyarakat dalam mendukung praktik gizi seimbang berbasis keluarga. Dengan adanya intervensi edukatif yang partisipatif, diharapkan mampu memperkuat upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Kegiatan dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat pada bulan Desember 2024 di RW 04 Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung.

Peserta kegiatan adalah ibu yang memiliki balita maupun ibu hamil yang berdomisili di RW 04. Jumlah peserta sebanyak 20 orang yang dipilih secara purposive dengan kriteria: (1) memiliki balita

atau sedang hamil, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan (3) mampu membaca dan menulis.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi gizi berbasis keluarga. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif mengenai gizi seimbang, stunting, dan pemberian makanan bayi dan anak (PMBA), penayangan video edukasi tentang praktik pemberian makan balita, diskusi interaktif serta sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta, serta pembagian poster edukasi sebagai media pendukung yang dapat digunakan secara mandiri oleh peserta setelah kegiatan.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan gizi yang terdiri atas 13 butir pertanyaan pilihan ganda. Kuesioner diberikan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Skor pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar, dengan rentang nilai 0–13.

Data dianalisis secara kuantitatif deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, serta selisih skor pretest dan posttest. Selain itu, dilakukan uji paired t-test untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan berjumlah 20 orang ibu rumah tangga dengan rata-rata usia 32 tahun. Sebagian besar berpendidikan dasar hingga menengah (SD–SMP), dan hampir seluruhnya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Rata-rata jumlah anak balita per keluarga adalah 1 anak. Distribusi karakteristik peserta secara lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta (n=20)

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia (tahun)	Rerata \pm SD	32,15 \pm 7,5	-
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	20	100
Pendidikan terakhir	SD	7	35
	SMP/MTs	9	45
	SMA/SMK	4	20
Jumlah anak balita	Tidak ada/sedang hamil	1	5
	1 anak	14	70
	\geq 2 anak	15	25

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 10,10 sebelum kegiatan menjadi 12,55 setelah intervensi, dengan rata-rata selisih sebesar 2,45 poin. Secara deskriptif, distribusi skor pengetahuan peserta dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan Pretest–Posttest (n=20)

Variabel	Rerata	SD	Minimal	Maksimal
Pretest	10,10	3,29	2	13
Posttest	12,55	0,76	11	13
Selisih	2,45	2,58	0	9

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest lebih rendah dengan variasi yang cukup besar ($SD=3,29$), sedangkan nilai posttest lebih tinggi dan homogen ($SD=0,76$). Selisih skor pengetahuan bervariasi antara 0 hingga 9 poin dengan standar deviasi 2,58. Lebih lanjut, hasil uji paired t-test pada Tabel 3 memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($t=4,24$; $p=0,0004$). Nilai p yang jauh lebih kecil daripada batas signifikansi ($\alpha=0,05$) menegaskan bahwa peningkatan skor pengetahuan peserta merupakan efek nyata dari intervensi edukasi gizi berbasis keluarga. Secara praktis, peningkatan rata-rata sebesar 2,45 poin pada instrumen dengan rentang skor 0–13 menunjukkan adanya perbaikan pengetahuan yang bermakna, meskipun sebagian peserta telah mendekati skor maksimum pada saat pretest.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan Pretest–Posttest (n=20)

Pair	Mean	SD	t	p-Value
Pretest-Posttest	2,45	2,58	4,24	0,0004*

Temuan ini konsisten dengan bukti sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kepada ibu atau pengasuh berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik

pemberian makan anak. Sebagai contoh, tinjauan sistematis oleh Prasetyo et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan gizi pada ibu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang konsisten, bahkan beberapa studi melaporkan adanya perbaikan praktik pemberian makanan (Prasetyo, Permatasari, & Susanti, 2023).

Komponen intervensi yang menjadi penentu efektivitas meliputi media audiovisual, pendekatan partisipatif, serta peran kader posyandu. Media audiovisual seperti video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan niat perubahan perilaku terkait pencegahan stunting (Fahruzi, Nurfitriani, & Anggraeni, 2024; Kurniasari, Wardani, Putri, & Jannah, 2023). Pendekatan partisipatif melalui diskusi dan praktik berbasis rumah tangga memungkinkan peserta mengaitkan materi dengan konteks lokal, yang sejalan dengan temuan meta-analisis bahwa intervensi berbasis praktik lebih efektif dalam mengubah perilaku pemberian makan daripada ceramah semata (Mahumud, Uprety, Wali, Renzaho, & Chitekwe, 2021; Vaivada, Gaffey, & Bhutta, 2020). Peran kader posyandu juga sangat penting, karena keterlibatan kader dalam fasilitasi dan tindak lanjut meningkatkan keberterimaan serta keberlanjutan program (Kartika, 2024; Rukmana, Widyastuti, & Handayani, 2022).



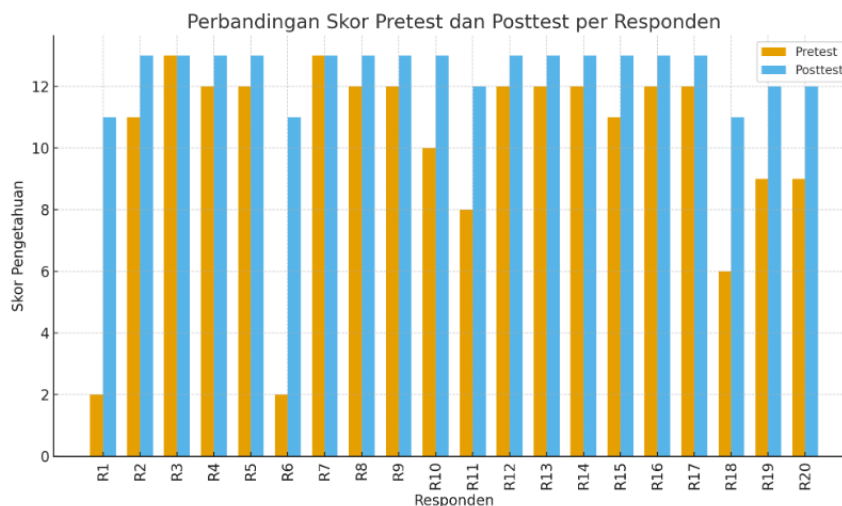
Gambar 1. Tim Pengabdian kepada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana, Kader Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga, Tokoh Masyarakat, dan Bidan Desa/Puskesmas

Perbandingan dengan penelitian terdahulu menegaskan hasil serupa. Studi randomized controlled trial di Kendari melaporkan bahwa intervensi pendidikan gizi selama enam bulan mampu memperbaiki praktik pemberian makan dan beberapa indikator antropometri jangka menengah (Effendy et al., 2020). Namun, tinjauan sistematis internasional menunjukkan bahwa meskipun edukasi ibu meningkatkan pengetahuan dan praktik, efek terhadap indikator antropometri (misalnya HAZ) sering memerlukan intervensi multi-komponen, termasuk suplementasi, pangan tambahan, dan perbaikan sanitasi (Vaivada et al., 2020). Oleh karena itu, hasil kegiatan ini dapat diinterpretasikan sebagai bukti keberhasilan awal dalam meningkatkan pengetahuan bukan langsung sebagai bukti perbaikan status gizi anak.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi Bersama Masyarakat RW 04 Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih

Interpretasi per kasus juga menunjukkan adanya variasi. Dua responden yang mengalami peningkatan skor +9 menunjukkan bahwa peserta dengan pengetahuan awal rendah dapat memperoleh manfaat besar dari intervensi singkat bila materi disampaikan dengan praktis dan relevan. Heterogenitas respons ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor tingkat pendidikan, motivasi, dukungan keluarga, serta akses informasi gizi sebelumnya. Literatur mendukung bahwa tingkat pendidikan ibu, status sosial-ekonomi, dan dukungan komunitas memengaruhi efektivitas intervensi edukasi (Alistina, Laili, Nagy, & Feith, 2025; Rezaideh, et al., 2024; Lombamo, Henry, & Zello, 2024; Sari & Nurhasanah, 2023; Hammed, et al., 2021).



Gambar 3. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

Lebih jauh, meskipun peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal penting, literatur menegaskan bahwa pengetahuan saja tidak selalu langsung berkontribusi pada perbaikan status gizi anak. Diperlukan perubahan perilaku konsisten, akses pangan bergizi, manajemen penyakit infeksi, dan intervensi multisektoral lainnya. Hal ini sejalan dengan pedoman nasional yang merekomendasikan kombinasi intervensi spesifik dan sensitif dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (Badan Kebijakan Kesehatan Kemenkes RI, 2022). Implikasi program dari temuan ini adalah perlunya integrasi dengan posyandu melalui pemberdayaan kader menggunakan modul video dan leaflet, pelaksanaan sesi edukasi berulang dengan kunjungan rumah, serta pengukuran outcome lanjutan berupa antropometri balita setelah 6–12 bulan. Beberapa studi menegaskan bahwa strategi multi-komponen lebih efektif dalam menurunkan angka stunting dibandingkan pendekatan edukasi tunggal (Rosyada, Fitriani, & Andriyani, 2022; Vaivada et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi berbasis keluarga di RW 04 Desa Mekarrahayu terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita, ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor dari 10,10 menjadi 12,55 ($p=0,0004$). Pendekatan partisipatif dengan media visual seperti video, poster, dan diskusi interaktif mempermudah pemahaman peserta dan meningkatkan keterlibatan aktif. Hasil ini mendukung pentingnya pemberdayaan keluarga dalam pencegahan stunting. Kegiatan berikutnya diperlukan dalam bentuk pendidikan kesehatan berkelanjutan dan penilaian status gizi balita oleh kader posyandu dan tokong masyarakat dengan pembinaan dari pemerintah desa dan perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRPM) Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui Hibah Pengabdian Masyarakat Internal Tahun Anggaran 2025. Terima kasih juga ditujukan kepada aparaturnya Desa Mekarrahayu, Ketua RW 04, kader posyandu, serta para ibu balita atas partisipasi dan dukungan

yang sangat berarti selama pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alistina, A. D., Laili, R. D., Nagy, É., & Feith, H. J. (2025). The Importance of Socioeconomic Factors Associated with Maternal Nutrition Knowledge and Undernutrition Among Children Under Five. *Nutrients*, 17(21), 3355. <https://doi.org/10.3390/nu17213355>
- Effendy, D. S., Rahman, A., & dkk. (2020). Nutrition education randomized trial in Kendari (Indonesia). *BMC Public Health*, 20(1), 45–53. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08842-5>
- Fahrudi, G. A., Nurfitriani, D., & Anggraeni, R. (2024). Effect of health education using video media on prevention of stunting. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 25–33.
- Hammed, A. I., Usman, S. O., Ezekiel, O., Duru, J. C., Oladimeji, O. J., & Jirho, O. (2021). Influence of maternal level of education and socioeconomic status on maternal knowledge of nutrition, physical activity and children's bodyweight of Nigerian school pupils. *Exercise and Quality of Life Journal*, 13(1), 39–44. <https://doi.org/10.31382/eqol.210605>
- Indriyani, D., Nurhasanah, R., & Kurniawan, A. (2023). Cegah stunting melalui optimalisasi peranan orang tua dan kreasi cemilan sehat. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.
- Kartikawati, S. L. (2021). Efektivitas kelas praktik PMBA dan posyandu terhadap pengetahuan, motivasi, dan status gizi bayi balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 11(2), 45–52.
- Kartikawati, S. L., Ninghayati, N., & Antri, A. (2023). Analisis pola asuh dalam upaya peningkatan keajaiban balita stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Gizi*, 9(1), 13–20.
- Kartika, A. W. (2024). Roles and challenges of health cadres in handling stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(2), 112–121.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasari, E., Wardani, D. S., Putri, R., & Jannah, M. (2023). Efektifitas Edukasi Menggunakan Media Audio Visual Dan E-Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(1), 13–20. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i1.146>
- Lombamo, G. E., J. Henry, C., & A. Zello, G. (2024). A Nutrition Education Intervention Positively Affects the Diet–Health-Related Practices and Nutritional Status of Mothers and Children in a Pulse-Growing Community in Halaba, South Ethiopia. *Children*, 11(11), 1400. <https://doi.org/10.3390/children11111400>
- Mahumud, R.A., Uprety, S., Wali, N., Renzaho, A. M. N., & Chitekwe. (2021). The Effectiveness of Interventions on Nutrition Social Behaviour Change Communication in Improving Child Nutritional Status within the First 1000 Days: Evidence from a Systematic Review and Meta-Analysis. *Maternal & Child Nutrition*, 18(1), e13286. <https://doi.org/10.1111/mcn.13286>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: A systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00099-1>
- Rezaeizadeh, G., Mansournia, M. A., Keshtkar, A., Farahani, Z., Zarepour, F., Sharafkhan, M., ... & Poustchi, H. (2024). Maternal Education and Its Influence on Child Growth and Nutritional Status during the First Two Years of Life: A Systematic Review and Meta-Analysis. *EClinicalMedicine*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102574>
- Rosyada, I., Fitriani, Y., & Andriyani, R. (2022). Pengaruh kelas pojok gizi dalam pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) terhadap status gizi untuk pencegahan stunting. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(3), 155–162.
- Rukmana, D. R., Widyastuti, Y., & Handayani, R. (2022). Edukasi pendampingan pola asuh keluarga dalam upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPkMI)*, 2(1), 25–30.
- Sari, I., & Nurhasanah, R. (2023). Pengaruh kelas ibu balita terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu balita dalam merawat balita di wilayah kerja Puskesmas Sukarasa Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 9(2), 78–84.

- Vaivada, T., Gaffey, M. F., & Bhutta, Z. A. (2020). Promoting child growth and development: A global evidence review of nutrition interventions in low- and middle-income countries. *Paediatrics and International Child Health*, 40(1), S12–S23. <https://doi.org/10.1080/20469047.2020.1726464>
- World Health Organization. (2020). *Malnutrition*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/malnutrition>
- Zulaekho, A., Sari, M., & Utami, D. (2021). The utilization of MCH books by families in monitoring the nutritional status of toddlers. *International Journal of Public Health and Community Medicine*, 5(1), 88–94.