

# Gizi Seimbang dan Pola Makan Sehat pada Anak Usia Balita untuk Mencegah Stunting

Didin Wahyudi\*<sup>1</sup>, Kasmawati<sup>2</sup>, Sartika<sup>3</sup> Asrul Muarif<sup>4</sup>, Ansyaruddin Samad<sup>5</sup>, Musdalifah<sup>6</sup>, Diah Ayu<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa

<sup>6,7</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Syekh Yusuf Al Makassari Gowa

\*e-mail: [dhidinwahyudi@gmail.com](mailto:dhidinwahyudi@gmail.com)<sup>1</sup>, [kasmawati.ion@gmail.com](mailto:kasmawati.ion@gmail.com)<sup>2</sup>, [ayutika9@gmail.com](mailto:ayutika9@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[asrulmuarif7@gmail.com](mailto:asrulmuarif7@gmail.com)<sup>4</sup>, [ansarassamad@gmail.com](mailto:ansarassamad@gmail.com)<sup>5</sup>, [musdalifah123@gmail.com](mailto:musdalifah123@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[ayudiah123@gmail.com](mailto:ayudiah123@gmail.com)<sup>7</sup>

## Abstrak

Masalah stunting masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya pada anak usia balita. Salah satu upaya pencegahan yang efektif adalah melalui peningkatan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dan pola makan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua balita mengenai pentingnya gizi seimbang, pola asuh, dan praktik pemberian makan yang tepat guna mencegah stunting. Metode kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi pembuatan menu sehat, serta pemeriksaan status gizi balita di Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi, variasi makanan, serta kebersihan lingkungan. Selain itu, kegiatan ini membentuk kelompok ibu peduli gizi dan memperkuat peran kader posyandu dalam pemantauan pertumbuhan anak. Kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran gizi masyarakat dan diharapkan menjadi langkah berkelanjutan dalam upaya penurunan angka stunting di wilayah tersebut.

**Kata kunci:** Gizi seimbang; Pola makan sehat; Balita; Stunting; Pengabdian masyarakat.

## Abstract

The issue of stunting remains a major public health challenge in Indonesia, particularly among children under five years old. One of the most effective preventive efforts is increasing parents' knowledge about balanced nutrition and healthy eating patterns. This community service activity aims to enhance parents' understanding of the importance of balanced nutrition, parenting practices, and proper feeding methods to prevent stunting. The methods used include interactive counseling, demonstrations on preparing healthy menus, and nutritional status assessments for toddlers in Mandalle Village, Bajeng Barat Subdistrict, Gowa Regency. The results of the activity showed an increase in community knowledge and awareness regarding the importance of adequate nutrition, food variety, and environmental hygiene. In addition, the activity established a mothers' nutrition awareness group and strengthened the role of posyandu (community health post) cadres in monitoring child growth. This activity contributes to improving community nutritional awareness and is expected to serve as a sustainable effort in reducing stunting rates in the area.

**Keywords:** Balanced nutrition; Healthy eating patterns; Toddlers; Stunting; Community service.

## 1. PENDAHULUAN

Masa balita memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Periode ini merupakan fase penentu kualitas generasi penerus, karena kesehatan dan kesejahteraan balita mencerminkan tingkat kesejahteraan suatu bangsa. Dalam mencapai pertumbuhan yang optimal, anak balita membutuhkan asupan gizi yang seimbang dan mencukupi. Kebutuhan nutrisi pada masa ini sangat tinggi karena merupakan fase pembentukan organ tubuh dan perkembangan kognitif yang pesat. Sebaliknya, kekurangan gizi pada masa awal kehidupan, terutama pada tahun pertama, dapat menimbulkan dampak yang bersifat permanen seperti terhambatnya pertumbuhan atau stunting (Sutio, 2017; Mediani et al., 2020).

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang signifikan pada balita, disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi dalam waktu lama serta pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak. Kondisi ini dapat terjadi sejak masa kehamilan dan

mulai tampak ketika anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan risiko kematian bayi, menurunkan daya tahan tubuh, serta menyebabkan postur tubuh tidak ideal saat dewasa. Selain itu, stunting juga berdampak pada penurunan kemampuan kognitif dan produktivitas yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan suatu bangsa (Ekayanthi, & Suryani, 2019; Satriawan, 2018).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting antara lain asupan gizi yang rendah, status gizi ibu yang kurang baik sejak masa remaja hingga kehamilan dan menyusui, serta infeksi berulang pada ibu atau anak. Faktor lain yang turut berpengaruh meliputi kualitas pangan yang rendah, minimnya konsumsi protein hewani, serta kekurangan vitamin dan mineral esensial (Rahmadhita, 2020; Arnita et al., 2020).

Edukasi gizi merupakan bagian penting dari pendidikan kesehatan, yaitu suatu proses pembelajaran yang bertujuan mengubah perilaku individu, keluarga, dan masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat. Pendidikan kesehatan mencakup strategi belajar-mengajar, pengambilan keputusan untuk melakukan perubahan perilaku, serta pembentukan kebiasaan positif yang dapat meningkatkan derajat kesehatan (Laili & Andriani, 2019).

Pengetahuan gizi menjadi faktor internal yang berperan penting dalam perubahan perilaku gizi. Ibu dengan pengetahuan yang baik tentang gizi akan lebih mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang sesuai untuk kebutuhan anggota keluarga, terutama anak balita. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi pada ibu menjadi salah satu faktor penyebab utama terjadinya stunting (Anakoda et al., 2021).

Penanganan stunting telah menjadi prioritas nasional dalam RPJMN 2020–2024, dengan target penurunan prevalensi hingga 11,8% pada tahun 2024. Fokus intervensi utama yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI adalah intervensi gizi spesifik pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), karena masa ini merupakan periode emas dalam pertumbuhan dan perkembangan otak anak (Arsyati, 2019).

Gerakan 1000 HPK menjadi momentum strategis untuk mengendalikan stunting, dengan memanfaatkan keberadaan Posyandu sebagai unit pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Posyandu berperan dalam memberikan edukasi, pemantauan gizi ibu hamil, serta tumbuh kembang anak balita (Arnita et al., 2020).

Secara global, stunting masih menjadi masalah besar, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut UNICEF, satu dari tiga anak di dunia mengalami stunting, dan sekitar 40% anak di wilayah pedesaan menunjukkan pertumbuhan terhambat. UNICEF mendorong pelaksanaan Gerakan Sadar Gizi Nasional (Scaling Up Nutrition – SUN) untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peningkatan gizi anak (Sri Astuti & Megawati, 2018).

Stunting didefinisikan sebagai kondisi tubuh anak yang memiliki tinggi badan di bawah dua standar deviasi (-2 SD) dari median pertumbuhan menurut standar WHO. Kondisi ini menggambarkan gangguan pertumbuhan linier akibat kurangnya asupan energi dan zat gizi serta seringnya terpapar penyakit infeksi. Secara global, diperkirakan terdapat 178 juta anak yang mengalami stunting, dengan prevalensi rata-rata dunia sebesar 28,5%, dan di Asia Tenggara mencapai 29,4% (Ramadhan et al., 2021).

Di Indonesia, UNICEF memperkirakan sekitar 7,8 juta anak mengalami stunting, menempatkan Indonesia sebagai salah satu dari lima negara dengan jumlah kasus tertinggi di dunia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi stunting nasional mencapai 37,2%, meningkat dibanding tahun 2010 (35,6%) dan 2007 (36,8%) (Fahmi Hafid et al., 2017).

Stunting mencerminkan tingkat kesejahteraan masyarakat serta memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Dampaknya tidak hanya berupa gangguan fisik, tetapi juga penurunan kemampuan intelektual dan produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa anak

laki-laki dengan stunting berat memiliki skor kemampuan membaca 15 poin lebih rendah dibandingkan anak normal, sedangkan pada anak perempuan selisihnya sekitar 11 poin (Heni Wulandari, 2020).

Dalam jangka panjang, stunting berhubungan dengan risiko penyakit metabolik seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus. Ketidakseimbangan asupan gizi selama kehamilan dan masa bayi dapat berdampak pada gangguan metabolik dan kardiovaskular di usia dewasa (Anakoda et al., 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stunting memiliki risiko dua kali lebih tinggi untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan remaja yang tumbuh normal (Yuniar Rosmalina et al., 2018).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di Kantor Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa. Kegiatan ini melibatkan tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa, aparat desa, kader posyandu, dan masyarakat setempat, khususnya ibu-ibu yang memiliki anak balita.

### a. Tahapan Pelaksanaan

- Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan:
- Persiapan: survei lokasi, perizinan dari pemerintah desa dan kecamatan, pengadaan alat dan bahan edukasi, serta koordinasi dengan kader posyandu.
- Pelaksanaan: kegiatan inti meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi menu sehat, dan pemeriksaan status gizi balita.
- Evaluasi dan Tindak Lanjut: dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan peserta, serta pembentukan kelompok ibu peduli gizi sebagai upaya keberlanjutan.

### b. Metode Kegiatan

Metode penyuluhan menggunakan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi langsung. Materi yang disampaikan mencakup:

- Prinsip gizi seimbang dan kebutuhan gizi balita
- Pola makan sehat dan variasi bahan pangan lokal
- Dampak stunting dan cara pencegahannya
- Teknik pemberian makan yang tepat (responsive feeding)
- Edukasi sanitasi dan kebersihan lingkungan

Selain itu, dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan status gizi balita untuk memberikan umpan balik langsung kepada orang tua.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara interaktif agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Proses kegiatan mencakup beberapa sesi yang terstruktur. Pada sesi pembukaan, kegiatan diawali dengan sambutan dari perwakilan pemerintah desa dan tenaga kesehatan sebagai bentuk dukungan terhadap program pencegahan stunting, dilanjutkan dengan penjelasan singkat mengenai tujuan dan manfaat penyuluhan bagi masyarakat Desa Mandalle. Selanjutnya, pada sesi penyampaian materi, informasi diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan peserta secara aktif. Beberapa topik utama yang dibahas meliputi pengenalan gizi seimbang yang menekankan pentingnya pemenuhan nutrisi yang cukup dan beragam untuk mendukung pertumbuhan anak balita; pola makan sehat yang memberikan panduan tentang porsi dan jenis makanan sesuai kebutuhan usia; penyebab dan dampak stunting yang menjelaskan bagaimana kekurangan gizi jangka panjang dapat menghambat pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif anak; serta teknik pemberian

makan yang baik, termasuk responsive feeding, cara mengatasi balita yang sulit makan, dan pentingnya ASI serta MP-ASI sesuai standar gizi.

Sesi berikutnya adalah demonstrasi pembuatan menu sehat, di mana tim penyuluh memberikan contoh cara menyiapkan makanan bergizi menggunakan bahan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau. Peserta juga dilibatkan secara langsung dalam proses pembuatan agar dapat mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh. Setelah itu, dilakukan pengukuran status gizi balita melalui penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pemeriksaan status gizi sebagai bagian dari pemantauan pertumbuhan. Hasil pengukuran diberikan kepada orang tua disertai rekomendasi perbaikan pola makan apabila ditemukan tanda-tanda gizi kurang atau risiko stunting. Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab, di mana peserta berkesempatan untuk menyampaikan pertanyaan atau berbagi pengalaman terkait pola makan sehat dan kendala yang dihadapi dalam pemberian makanan pada anak balita, sebelum akhirnya kegiatan ditutup secara resmi.

Output yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain berupa berbagai capaian yang menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat.

#### a. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran

Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta, khususnya ibu balita, masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai prinsip gizi seimbang dan cara mengatur pola makan anak yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep dasar gizi, termasuk pentingnya keberagaman makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro.

Peserta mulai memahami bahwa gizi seimbang bukan hanya terkait dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga komposisi dan kualitas bahan pangan yang dikonsumsi setiap hari. Selain itu, mereka menyadari bahwa pemberian makanan yang bervariasi—terdiri dari sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah—dapat mendukung pertumbuhan anak yang optimal serta mencegah risiko kekurangan gizi. Dalam sesi diskusi, peserta juga mampu menjelaskan kembali konsep piring makanku sebagai acuan sederhana dalam menyusun menu harian keluarga yang sehat dan seimbang.

Lebih lanjut, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak hanya memahami teori gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya secara praktis. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka dalam merancang menu harian bergizi sesuai dengan kebutuhan usia anak, menggunakan bahan pangan lokal yang mudah didapat dan terjangkau. Beberapa peserta bahkan memberikan contoh konkret rancangan menu, seperti penggantian makanan instan dengan sumber protein alami seperti telur, ikan, dan tempe, serta menambahkan sayuran dan buah dalam setiap waktu makan anak.

Selain peningkatan pengetahuan tentang gizi, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola asuh yang positif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka menyadari bahwa faktor psikologis dan interaksi antara orang tua dan anak saat makan juga berpengaruh terhadap nafsu makan dan status gizi balita. Konsep responsive feeding yang diperkenalkan selama penyuluhan diapresiasi oleh para ibu karena memberikan panduan praktis tentang bagaimana merespons sinyal lapar dan kenyang anak tanpa paksaan.

#### b. Perubahan Perilaku dan Praktik Gizi

Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan, hasil observasi dan wawancara singkat dengan peserta menunjukkan adanya perubahan perilaku positif dalam penerapan pola makan sehat

di tingkat rumah tangga. Beberapa ibu mulai mengubah kebiasaan makan keluarga, terutama dalam penyediaan menu harian bagi anak balita. Mereka menambah porsi sumber protein hewani seperti telur, ikan, dan ayam, serta memperkaya menu dengan sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk pertumbuhan anak. Perubahan ini menandakan bahwa edukasi gizi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendorong praktik nyata di kehidupan sehari-hari.

Para ibu menyatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, mereka cenderung menyajikan makanan dengan variasi yang terbatas dan lebih sering mengandalkan makanan instan atau olahan karena alasan praktis. Namun, setelah mendapatkan penjelasan mengenai pentingnya gizi seimbang dan pengaruh kekurangan zat gizi terhadap risiko stunting, mereka menjadi lebih termotivasi untuk menyiapkan makanan rumahan yang bergizi dan beragam. Peningkatan kesadaran ini juga didorong oleh pemahaman bahwa asupan gizi yang baik tidak harus selalu mahal, melainkan dapat diperoleh dari bahan pangan lokal yang mudah ditemukan di sekitar tempat tinggal.

Kegiatan demonstrasi pembuatan makanan bergizi berbasis bahan lokal menjadi salah satu bagian yang paling menarik dan berdampak besar bagi peserta. Tim pengabdian memberikan contoh cara mengolah bahan sederhana seperti telur, ikan, tempe, dan sayur bayam menjadi menu makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang lezat dan bernilai gizi tinggi. Misalnya, dalam sesi praktik, peserta diajak menyiapkan nugget ikan bayam dan sup tempe sayur sebagai alternatif menu sehat untuk anak balita. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman langsung, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri pada ibu dalam mengolah bahan makanan bergizi dengan cara yang menarik bagi anak.

Selain itu, penggunaan bahan pangan lokal dalam demonstrasi memberikan nilai tambah karena membantu masyarakat memahami pentingnya kemandirian pangan dan optimalisasi sumber daya yang ada di lingkungan sekitar. Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip pembangunan berkelanjutan di bidang kesehatan dan gizi, di mana masyarakat tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga menjadi pelaku aktif dalam menciptakan perubahan perilaku makan yang lebih baik.

#### c. Penguatan Peran Kader dan Komunitas

Terbentuknya Kelompok Ibu Peduli Gizi merupakan salah satu capaian penting sekaligus wujud nyata keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kelompok ini lahir sebagai inisiatif bersama antara peserta, kader posyandu, dan tim pengabdian, dengan tujuan utama untuk menciptakan wadah yang berfungsi sebagai pusat edukasi, komunikasi, dan saling dukung antaribu dalam menjaga kesehatan dan status gizi anak-anak mereka. Pembentukan kelompok ini menjadi langkah strategis dalam memastikan keberlanjutan program edukasi gizi, karena setelah kegiatan penyuluhan berakhir, masyarakat memiliki mekanisme internal untuk tetap berkoordinasi dan bertukar informasi.

Melalui kelompok ini, para ibu secara rutin mengadakan pertemuan sederhana untuk berdiskusi mengenai menu makanan bergizi, berbagi pengalaman dalam menghadapi anak yang sulit makan, serta saling memberi motivasi dalam menjaga kebersihan lingkungan dan pola hidup sehat. Kegiatan diskusi informal yang dilakukan secara berkala tersebut tidak hanya memperkuat pengetahuan gizi ibu-ibu, tetapi juga mempererat rasa kebersamaan dan gotong royong antarwarga. Selain itu, anggota kelompok sering melakukan kegiatan bersama seperti praktik memasak menu sehat berbasis bahan pangan lokal, penimbangan balita, serta kampanye kecil tentang pentingnya gizi seimbang melalui kegiatan posyandu.

Keterlibatan kader posyandu dalam kelompok ini juga menjadi faktor kunci dalam menjaga efektivitas dan kontinuitas kegiatan. Kader berperan aktif sebagai fasilitator dan pendamping masyarakat dalam setiap kegiatan pemantauan pertumbuhan balita, baik melalui kegiatan posyandu rutin maupun kunjungan rumah. Dengan dukungan pengetahuan yang telah diperoleh dari kegiatan penyuluhan, kader mampu memberikan penjelasan yang

lebih komprehensif mengenai hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan anak serta memberikan saran gizi sesuai kondisi masing-masing balita. Peran kader ini sangat penting karena mereka menjadi penghubung langsung antara tenaga kesehatan dan masyarakat di tingkat desa.

Selain sebagai wadah berbagi informasi, Kelompok Ibu Peduli Gizi juga berperan dalam memperkuat jejaring sosial dan komunikasi antara masyarakat dengan pihak puskesmas dan pemerintah desa. Misalnya, kelompok ini ikut terlibat dalam kegiatan kampanye kesehatan desa, seperti “Gerakan Makan Sehat” atau “Posyandu Sehat Tanpa Stunting.” Melalui kegiatan tersebut, pesan-pesan gizi dapat disampaikan dengan lebih luas dan efektif kepada masyarakat. Beberapa anggota kelompok bahkan mulai berinisiatif menjadi agent of change di lingkungannya, dengan memberikan edukasi sederhana kepada tetangga atau anggota keluarga lainnya yang belum memahami pentingnya gizi seimbang.

Keberadaan kelompok ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat, terutama ibu-ibu rumah tangga, dapat menjadi motor penggerak dalam upaya pencegahan stunting di tingkat akar rumput. Dengan pengawasan dan dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan serta dukungan kebijakan pemerintah desa, kelompok ini diharapkan mampu berkembang menjadi model komunitas mandiri yang berorientasi pada peningkatan kualitas gizi dan kesehatan anak di Desa Mandalle.

d. Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan kegiatan, tim pengabdian berkoordinasi dengan Puskesmas Bajeng Barat serta pemerintah desa agar kegiatan ini dapat diintegrasikan dengan program Gerakan Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (GNP2S). Pemerintah desa diharapkan dapat mengalokasikan dana desa untuk mendukung kegiatan posyandu, pemberian makanan tambahan, serta pelatihan kader.

e. Implikasi Kesehatan Masyarakat

Kegiatan penyuluhan dan pendampingan gizi yang dilaksanakan di Desa Mandalle memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya keterkaitan antara gizi, sanitasi, dan kesehatan anak. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar masyarakat cenderung memandang masalah gizi hanya sebatas pada pemenuhan makanan sehari-hari, tanpa memahami bahwa faktor kebersihan lingkungan dan perilaku hidup sehat juga memiliki pengaruh besar terhadap status gizi dan pertumbuhan anak. Setelah mendapatkan edukasi, masyarakat mulai memahami bahwa kesehatan anak tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh kualitas gizi, pola pemberian makan, serta kondisi lingkungan tempat anak tumbuh.

Melalui diskusi interaktif, demonstrasi, dan sesi tanya jawab, masyarakat memperoleh wawasan baru tentang bagaimana sanitasi yang buruk, seperti kebiasaan tidak mencuci tangan sebelum makan, penyimpanan makanan yang tidak higienis, dan penggunaan air yang tidak bersih, dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi yang pada akhirnya menghambat penyerapan zat gizi dalam tubuh anak. Kesadaran ini mendorong para orang tua, khususnya ibu-ibu, untuk mulai menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan peralatan makan anak, serta memastikan makanan yang disajikan dalam kondisi matang dan higienis.

Selain itu, kegiatan ini juga berhasil memperkuat pemahaman masyarakat bahwa gizi seimbang dan sanitasi merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam pencegahan stunting. Banyak peserta yang menyadari bahwa upaya pemenuhan gizi akan menjadi kurang efektif jika anak masih sering mengalami diare atau infeksi akibat lingkungan yang tidak bersih. Oleh karena itu, tim pengabdian memberikan penekanan pada pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai bagian dari strategi terpadu untuk mencapai status gizi yang optimal.

Dampak positif dari kegiatan ini tidak hanya terlihat dalam peningkatan pengetahuan, tetapi juga mulai tampak dalam perubahan perilaku masyarakat. Berdasarkan pengamatan dan umpan balik dari kader posyandu, beberapa keluarga telah rutin memantau pertumbuhan anak mereka melalui kegiatan posyandu dan mulai menerapkan menu makanan seimbang di rumah. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme untuk mengikuti kegiatan lanjutan seperti pelatihan gizi, praktik memasak makanan sehat, serta gotong royong kebersihan lingkungan.

Dalam jangka panjang, perubahan perilaku dan pola makan di tingkat keluarga diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap penurunan angka stunting di wilayah Desa Mandalle dan sekitarnya. Ketika keluarga mulai menerapkan kebiasaan makan sehat, memperhatikan sanitasi, dan aktif dalam pemantauan tumbuh kembang anak, maka risiko terjadinya kekurangan gizi kronis dapat diminimalkan. Selain itu, kolaborasi yang terbentuk antara masyarakat, kader posyandu, pemerintah desa, dan tenaga kesehatan akan memperkuat sistem pendukung dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan “Gizi Seimbang dan Pola Makan Sehat pada Anak Usia Balita untuk Mencegah Stunting” di Desa Mandalle telah berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang. Peran aktif kader posyandu dan pembentukan kelompok ibu peduli gizi menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program. Untuk memperkuat hasil kegiatan, diperlukan dukungan pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan akademisi melalui program berkelanjutan, pelatihan kader, serta pemberdayaan ekonomi keluarga berbasis pangan sehat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Rektor Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa atas fasilitasi, bimbingan, dan arahannya selama proses perencanaan hingga pelaporan kegiatan.

Penghargaan dan apresiasi kami tujukan kepada Pemerintah Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama yang

baik selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga kepada kader posyandu, tenaga kesehatan Puskesmas Bajeng Barat, serta seluruh masyarakat Desa Mandalle yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari penyuluhan, demonstrasi, hingga pemantauan pertumbuhan anak balita.

Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada seluruh tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dan menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran bersama tentang pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat untuk mencegah stunting di masa depan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arnita, S., Rahmadhani, D. Y., & Sari, M. T. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan upaya pencegahan stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 7.
- Arsyati, A. M. (2019). Pengaruh penyuluhan media audiovisual dalam pengetahuan pencegahan stunting pada ibu hamil di Desa Cibatok 2 Cibungbulang. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 182.
- Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Bernike, S., Poso, P. D. K., & Palu, P. K. (2021). Perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil (Stunting preventive behavior during pregnancy). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97–104.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312.
- Fahmi Hafid, U., Djabu, U., & Udin, N. (2017). Efek program SBABS terhadap pencegahan stunting anak baduta di Kabupaten Banggai dan Sigi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(2), 79–87.
- Heni Wulandari, I. K. (2020). Peran bidan, peran kader, dukungan keluarga dan motivasi ibu terhadap perilaku ibu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(2), 73–80.
- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8.
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, M. (2020). Pemberdayaan kader kesehatan tentang pencegahan stunting pada balita. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 82–90.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229.
- Satriawan, E. (2018). *Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2018–2024 (National strategy for accelerating stunting prevention 2018–2024)*. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia.
- Sri Astuti, G., & Megawati, G. (2018). Gerakan pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat di Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Aplikasi IPTEKS untuk Masyarakat*, 7(3), 185–188.
- Sutio, D. (2017). Analisis faktor-faktor risiko terhadap kejadian stunting pada balita. *Jurnal Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 28(1), 247–256.
- Yuniar Rosmalina, Y., Luciasari, E., & Aditianti, F. E. (2018). Upaya pencegahan dan penanggulangan batita stunting: systematic review. *Journal of Indonesian Nutrition Association*, 41(1), 1–14.