

BAB VI

Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting

Nurul Hidayatun Jalilah, S.Si.T., M.Keb

A. Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting

Kejadian balita pendek atau biasa disebut dengan stunting merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh balita di dunia saat ini. Pada tahun 2017 22,2% atau sekitar 150,8 juta balita di dunia mengalami stunting. Namun angka ini sudah mengalami penurunan jika dibandingkan dengan angka stunting pada tahun 2000 yaitu 32,6%. Data prevalensi balita stunting yang dikumpulkan. World Health Organization (WHO), Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia Regional (SEAR). Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia et al., 2018)(Jalilah et al., 2022).

Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi Balita stunting sebesar 24,4% pada 2021 dan sebesar 21,6% pada tahun 2022. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan angka gagal tumbuh atau stunting sebesar 14 persen pada tahun 2024 (Sitohang et al., 2024).

Faktor penyebab stunting dapat dikelompokkan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Praktik pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi yang diderita anak menjadi factor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi anak dan bisa berdampak pada stunting. Sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah akses dan ketersediaan bahan makanan serta sanitasi dan kesehatan lingkungan (Aulia Qodrina & Kurnia Simuraya, 2021)(Jalilah et al., 2022)(Murtini & Jamaluddin, 2018).

Identifikasi stunting dilakukan dengan membandingkan parameter tinggi atau panjang badan anak terhadap standar deviasi yang ditetapkan dalam kurva pertumbuhan nasional. Meskipun deficit nutrisi telah terakumulasi sejak periode prenatal dan neonatal, manifestasi klinis stunting umumnya baru terdeteksi secara nyata saat anak memasuki usia di atas 24 bulan. Implikasi jangka panjang dari kondisi ini sangat destruktif, mencakup degradasi kapasitas somatik serta retardasi pada fungsi intelektual dan domain kognitif. Kegagalan pertumbuhan yang menetap hingga usia balita cenderung bersifat ireversibel, bahkan berisiko menciptakan siklus malnutrisi antargenerasi melalui peningkatan insidensi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) pada keturunan di masa depan. Dampak buruk kejadian stunting pada generasi masa depan adalah gangguan tumbuh kembang yang kronik, rentan mengalami obesitas dan sakit-sakitan, gangguan kognitif dan belajar (Andriany et al., 2025a). Dampak jangka panjang stunting bermanifestasi pada meningkatnya Risiko komorbiditas kardiometabolik dan degeneratif, seperti gangguan regulasi glukosa, hipertensi, dan penyakit jantung koroner saat dewasa (Lingga et al., 2026).

Upaya penurunan stunting dilakukan melalui 2 (dua) intervensi, yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik merupakan intervensi untuk mengatasi penyebab langsung stunting seperti asupan makanan, infeksi, status gizi ibu, penyakit menular dan kesehatan lingkungan. Intervensi ini juga ditujukan kepada anak dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Kegiatan ini umumnya dilakukan oleh sektor kesehatan. Sedangkan, intervensi gizi sensitif merupakan intervensi untuk mengatasi penyebab tidak langsung stunting yang mencakup peningkatan akses dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan, peningkatan kesadaran, komitmen dan praktik pengasuhan gizi ibu dan anak, serta peningkatan akses pangan bergizi. Intervensi ini ditujukan melalui berbagai kegiatan pembangunan di luar sektor kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia et al., 2018) (Teja Mohammad, 2019)(Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Permasalahan dalam pencegahan stunting menurut hasil penelitian antara lain hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu memiliki hubungan yang kuat dengan kejadian stunting pada anak, termasuk dalam praktik pemberian makan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Dian Marlina et al., 2025). Banyak keluarga, terutama ibu, belum memahami konsep gizi seimbang dan pentingnya pemenuhan gizi pada masa 1000 HPK. Hal ini menyebabkan praktik pemberian makan yang tidak sesuai. Informasi tentang gizi seringkali tidak tersampaikan secara efektif, terutama di daerah terpencil. Kader kesehatan

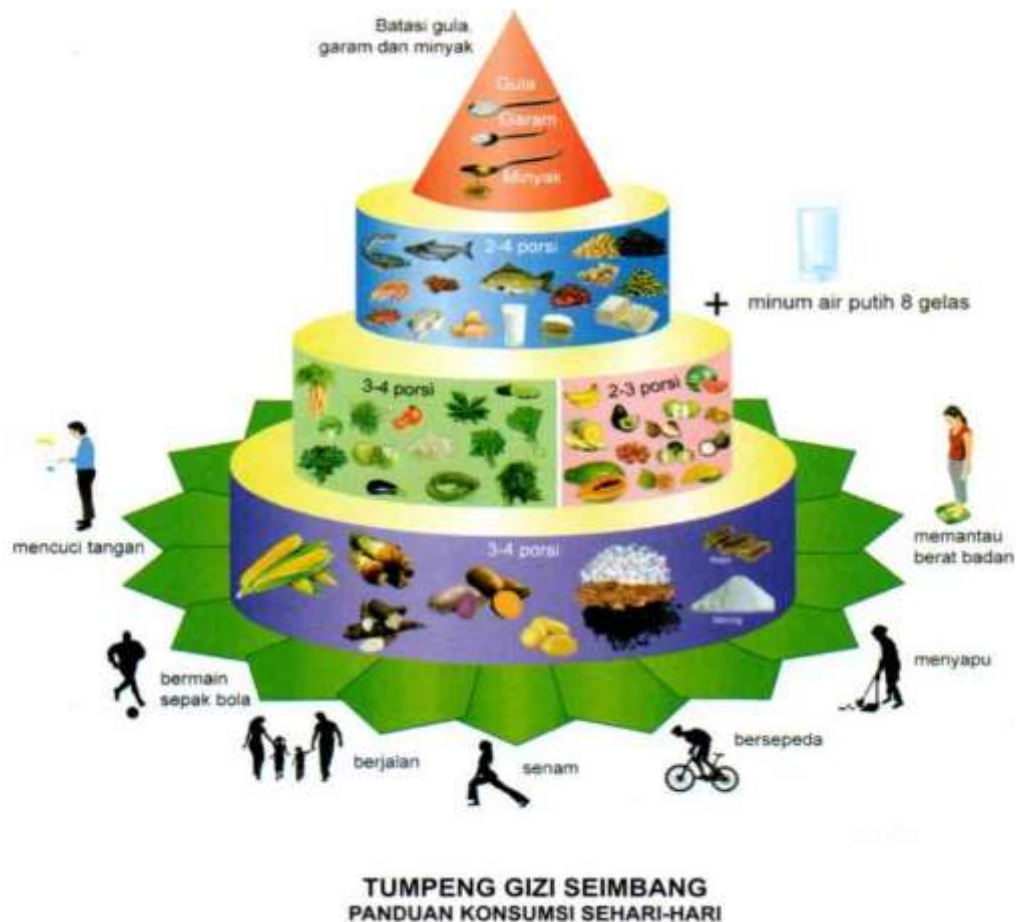
juga masih memerlukan peningkatan kapasitas dalam memberikan edukasi. Kebiasaan makan yang tidak sehat dan budaya tertentu dapat memengaruhi pilihan makanan keluarga, sehingga berdampak pada kualitas asupan gizi anak. Program edukasi seringkali bersifat temporer dan belum terintegrasi secara sistematis dalam pelayanan kesehatan masyarakat. adahal, studi menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan hingga lebih dari 75% peserta dan berdampak pada perubahan perilaku (Hapsari & Widiastuti, 2024).

Edukasi gizi seimbang menjadi intervensi penting karena berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait pemenuhan kebutuhan gizi. Edukasi yang tepat dapat membantu ibu dan keluarga dalam memahami prinsip gizi seimbang, pemilihan makanan bergizi, serta praktik pemberian makan yang sesuai dengan usia anak (Lingga et al., 2026). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku gizi. Misalnya, intervensi edukasi pada ibu hamil dan ibu balita terbukti mampu meningkatkan pengetahuan gizi dari kategori cukup menjadi baik setelah diberikan edukasi (Sitohang et al., 2024). Selain itu, edukasi juga terbukti meningkatkan pemahaman kader kesehatan dalam menyampaikan informasi gizi kepada masyarakat (Hapsari & Widiastuti, 2024).

Menurut penelitian (Andriany et al., 2025a).Penelitian edukasi nutrisi menjadi intervensi utama dalam pencegahan dan penanganan stunting. Edukasi diberikan kepada ibu hamil, ibu balita, dan keluarga melalui program kesehatan berbasis masyarakat dan layanan kesehatan.

B. Gizi Seimbang Untuk Balita Stunting

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Di Indonesia, pedoman gizi seimbang dikenal dengan "Tumpeng Gizi Seimbang" (Pedoman Gizi Seimbang, 2014).



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang Panduan Konsumsu sehari-hari

Sumber: https://www.kompasiana.com/satria67884/668343a834777c2a4779bb42/mengenal-tumpeng-gizi-seimbang-diet-food-combining-ala-kemenkes?utm_source=chatgpt.com

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah:

1. Mengonsumsi anekaragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktifitas fisik
4. Memantau berat badan (BB)

Menurut *Dietary Guidelines for Americans 2020-2025* Nutrisi pada balita stunting menekankan pentingnya pola makan sehat sejak awal kehidupan untuk mendukung pertumbuhan optimal anak dan mencegah masalah gizi, termasuk stunting. Nutrisi yang baik pada masa bayi dan balita sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik, otak, dan kesehatan anak di masa depan. Balita merupakan kelompok usia yang membutuhkan

asupan gizi tinggi karena sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Kekurangan zat gizi dalam jangka panjang dapat menyebabkan stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh yang ditandai dengan tinggi badan lebih rendah dibandingkan usia anak (USDA, 2020).

Prinsip Nutrisi balita stunting menurut pedoman Dietary Guidelines for Americans 2020–2025, antara lain:

1. Pemberian ASI Eksklusif

Bayi dianjurkan mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta mendukung pertumbuhan dan daya tahan tubuh bayi. Jika ASI tidak tersedia, bayi dapat diberikan susu formula yang diperkaya zat besi. Selain itu, bayi juga dianjurkan mendapatkan suplementasi vitamin D sejak lahir untuk membantu pertumbuhan tulang.

2. Pemberian MP-ASI Bergizi

Pada usia sekitar 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang padat gizi. MP-ASI harus mengandung: protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin dan mineral. Panduan ini menekankan pentingnya makanan kaya zat besi dan zinc karena kedua zat gizi tersebut sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak anak.

3. Konsumsi Makanan Padat Gizi

Balita stunting membutuhkan makanan dengan kandungan gizi tinggi atau *nutrient-dense foods*. Makanan padat gizi adalah makanan yang kaya vitamin dan mineral tetapi rendah gula tambahan, lemak jenuh, dan garam berlebih. Kelompok makanan yang dianjurkan meliputi: sayur, buah-buahan, biji-bijian, susu rendah lemak, protein hewani dan nabati, serta minyak sehat. Pola makan yang beragam juga membantu memenuhi kebutuhan zat gizi anak secara optimal.

4. Pembatasan Gula dan makanan tidak sehat

Panduan ini menyarankan untuk menghindari makanan dan minuman dengan tambahan gula pada anak usia di bawah 2 tahun. Konsumsi gula berlebih dapat mengurangi nafsu makan anak terhadap makanan bergizi dan meningkatkan risiko obesitas. Selain gula, makanan tinggi garam dan lemak jenuh juga perlu dibatasi.

Pola makan sehat tidak hanya berfokus pada satu jenis makanan, tetapi pada kombinasi makanan sehari-hari atau dietary pattern. Anak dianjurkan mengonsumsi

makanan dari berbagai kelompok makanan agar kebutuhan gizinya terpenuhi. Kebiasaan makan yang baik sejak kecil juga membantu anak memiliki pola hidup sehat hingga dewasa.

C. Materi Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting

Materi edukasi gizi seimbang merupakan komponen utama dalam intervensi promotif dan preventif untuk menurunkan prevalensi stunting. Edukasi harus disusun secara komprehensif, berbasis siklus kehidupan (life cycle approach), dan disesuaikan dengan kebutuhan sasaran, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pendekatan ini penting karena periode tersebut merupakan fase kritis yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pemberian makan pada ibu, sehingga berkontribusi dalam pencegahan stunting.

Pedoman gizi seimbang untuk berbagai kelompok yang tertuang dalam Pedoman Gizi Seimbang yang di atur oleh pemerintah (Pedoman Gizi Seimbang, 2014)

1. Edukasi Gizi pada ibu hamil

Edukasi gizi pada ibu hamil memiliki peran krusial karena status gizi ibu secara langsung memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Kekurangan gizi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), yang merupakan faktor risiko utama stunting.

Materi edukasi yang perlu diberikan meliputi:

a. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Ibu hamil membutuhkan tambahan energi, protein, serta mikronutrien untuk mendukung pertumbuhan janin. Edukasi harus mencakup:

- 1) Pentingnya konsumsi makanan beragam
- 2) Peningkatan asupan protein (terutama protein hewani seperti telur, ikan, daging)
- 3) Konsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral

b. Pencegahan Anemia

Anemia pada ibu hamil, terutama akibat kekurangan zat besi, berkontribusi terhadap stunting. Oleh karena itu, edukasi meliputi:

- 1) Konsumsi makanan tinggi zat besi (hati, daging merah, sayuran hijau)
- 2) Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (Fe)
- 3) Kombinasi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi (vitamin C)

c. Suplementasi Gizi

Edukasi terkait pentingnya suplementasi seperti:

- 1) Tablet Fe dan asam folat
- 2) Kalsium
- 3) Suplemen tambahan sesuai anjuran tenaga kesehatan

d. Dampak Gizi terhadap Janin

Ibu perlu memahami bahwa:

- 1) Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin
- 2) Status gizi ibu menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan

2. Edukasi Gizi pada ibu nifas

Masa menyusui merupakan periode penting dalam pencegahan stunting karena ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi usia 0–6 bulan.

a. Pentingnya ASI Eksklusif

Materi edukasi mencakup:

- 1) ASI eksklusif selama 6 bulan
- 2) Kandungan gizi lengkap dalam ASI
- 3) Peran ASI dalam meningkatkan imunitas bayi

b. Teknik Menyusui yang Benar

Edukasi praktis meliputi:

- 1) Posisi dan perlekatan yang tepat
- 2) Frekuensi menyusui (on demand)
- 3) Tanda kecukupan ASI

c. Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui

Ibu menyusui membutuhkan asupan gizi lebih tinggi untuk menjaga kualitas ASI:

- 1) Konsumsi makanan tinggi energi dan protein
- 2) Cukup cairan
- 3) Variasi makanan bergizi seimbang

3. Edukasi pemberian MP-ASI (6- 24 bulan)

Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan fase kritis dalam pencegahan stunting. Kesalahan dalam pemberian MP-ASI dapat menyebabkan defisiensi gizi.

a. Prinsip MP-ASI

Edukasi harus menekankan prinsip:

- 1) Tepat waktu (dimulai usia 6 bulan)
- 2) Adekuat (cukup energi dan zat gizi)
- 3) Aman dan higienis
- 4) Responsif (sesuai kebutuhan anak)

b. Frekuensi dan Tekstur

- 1) 6-8 bulan: makanan lumat (2-3 kali/hari)
- 2) 9-11 bulan: makanan cincang (3-4 kali/hari)
- 3) 12-24 bulan: makanan keluarga

c. Variasi Menu

- 1) Karbohidrat: nasi, kentang
- 2) Protein hewani: telur, ikan, ayam
- 3) Protein nabati: tempe, tahu
- 4) Sayur dan buah

Penekanan penting diberikan pada **protein hewani**, karena terbukti berperan besar dalam pertumbuhan linier anak.

a. Porsi dan Kepadatan Energi

Makanan harus padat gizi, bukan hanya banyak volume.

4. Edukasi Gizi pada Balita

Pada usia balita, edukasi difokuskan pada pembentukan kebiasaan makan sehat.

a. Pola Makan Seimbang

- 1) Makan 3 kali sehari + 2 selingan
- 2) Variasi makanan
- 3) Porsi sesuai usia

b. Pencegahan Picky Eating

- 1) Mengenalkan berbagai jenis makanan sejak dini
- 2) Tidak memaksa makan
- 3) Menciptakan suasana makan yang menyenangkan

c. Pemantauan Pertumbuhan

- 1) Penimbangan rutin di Posyandu
- 2) Penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS)
- 3) Deteksi dini gangguan pertumbuhan

5. Edukasi PHBS

HBS merupakan bagian integral dari gizi seimbang karena infeksi dapat memperburuk status gizi anak. Infeksi berulang seperti diare dan ISPA dapat menghambat penyerapan nutrisi dan berkontribusi pada stunting.

Materi edukasi meliputi:

- a. Cuci tangan pakai sabun
- b. Sanitasi lingkungan
- c. Air bersih
- d. Pengelolaan limbah

6. Edukasi Aktivitas fisik dan pola hidup sehat

Meskipun sering diabaikan, aktivitas fisik juga penting dalam mendukung pertumbuhan anak.

Materi edukasi meliputi:

- a. Aktivitas fisik sesuai usia
- b. Pembatasan screen time
- c. Pola tidur yang cukup

7. Edukasi berbasis keluarga dan budaya local

Edukasi gizi akan lebih efektif jika:

- a. Melibatkan seluruh anggota keluarga (ayah, nenek)
- b. Menggunakan pendekatan budaya lokal
- c. Memanfaatkan pangan lokal bergizi

Contoh:

- Ikan lokal sebagai sumber protein
- Sayur lokal sebagai sumber vitamin

D. Program Edukasi Nutrisi Berbasis Komunitas

Salah satu program yang dijelaskan dalam artikel yang ditulis oleh Andriyani adalah program SISAGU (Sayang Ibu, Sayang Anak, Gizi Utama dalam Keluarga). Program ini

dilakukan melalui kerja sama pemerintah daerah dan pihak swasta untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Program dilakukan melalui posyandu dan kegiatan masyarakat agar lebih mudah diterima oleh masyarakat lokal. Kegiatan edukasi nutrisi dalam program ini meliputi (Andriany et al., 2025b):

1. **Konseling gizi rutin**
2. **Kampanye ASI eksklusif**
3. **Demonstrasi pembuatan MP-ASI**
4. **Penyuluhan pola makan sehat**
5. **Pendampingan keluarga balita**

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Edukasi berbasis komunitas dinilai efektif karena melibatkan masyarakat secara langsung dan menyesuaikan dengan kondisi budaya setempat, karena edukasi nutrisi dapat:

1. **Meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita**
2. **Memperbaiki pola makan keluarga**
3. **Meningkatkan praktik ASI Eksklusif**
4. **Membantu pemberian MP_ASI yang tepat**
5. **Menurunkan Risiko stunting pada anak**
6. **Demonstrasi pembuatan MP-ASI**
7. **Penyuluhan pola makan sehat**

E. Strategi dan metode Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan salah satu intervensi kunci dalam upaya pencegahan stunting karena berperan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terkait pemenuhan kebutuhan gizi. Namun, keberhasilan edukasi tidak hanya ditentukan oleh materi, tetapi juga oleh strategi dan metode yang digunakan. Strategi edukasi yang tepat akan mampu menjangkau sasaran secara efektif dan menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pendekatan edukasi gizi saat ini menekankan pada perubahan perilaku (behavior change communication) yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga

mendorong individu untuk mengadopsi praktik gizi yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

1. Strategi edukasi gizi

Strategi edukasi gizi adalah metode atau pendekatan yang digunakan untuk menyampaikan informasi dan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang guna membentuk perilaku hidup sehat. Strategi ini dapat dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan, konseling, media digital, pendampingan keluarga, hingga pemberdayaan kader kesehatan. Dalam pencegahan stunting, edukasi gizi tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga perubahan perilaku keluarga dalam praktik pemberian makan anak dan pola hidup sehat (Hapsari & Widiastuti, 2024). Strategi edukasi dalam pencegahan stunting menurut hasil penelitian, antara lain

- a. Penyuluhan gizi
- b. Konseling gizi individu
- c. Edukasi berbasis kader posyandu, meliputi: pelatihan kader tentang gizi, penggunaan booklet dan media edukasi, pendampingan keluarga balita, dan edukasi rutin di posyandu
- d. Edukasi melalui media digital, seperti Whatsapp group, video edukasi, media sosial, aplikasi Kesehatan, serta webinar Kesehatan. Metode digital dapat menjangkau masyarakat lebih luas dan memudahkan penyebaran informasi kesehatan. Edukasi berbasis WhatsApp terbukti meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan stunting (Rohman et al., 2023).
- e. Demonstrasi pembuatan makanan bergizi.

Strategi edukasi praktik langsung sangat efektif meningkatkan keterampilan ibu dalam menyediakan makanan sehat bagi balita. Pendekatan praktik membantu ibu memahami cara menyediakan makanan bergizi dengan bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar (Aloisia Uron Leba et al., 2024).

f. Pendekatan komunitas dan keluarga

Pencegahan stunting memerlukan dukungan seluruh keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu dilakukan secara berbasis komunitas dengan melibatkan: Tokoh Masyarakat, Kader Kesehatan, Guru PAUD, Tenaga Kesehatan, dan Pemerintah desa. Pendekatan komunitas dapat meningkatkan kesadaran kolektif masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting (Wulandari et al., 2024).

2. Metode edukasi gizi

Metode edukasi gizi adalah cara atau teknik yang digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai gizi dan kesehatan kepada individu atau kelompok agar terjadi perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Dalam pencegahan stunting, metode edukasi harus disesuaikan dengan kondisi sosial, budaya, pendidikan, dan karakteristik sasaran (Fadilah et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa metode yang dianggap banyak digunakan dalam melakukan edukasi gizi balita stunting, antara lain:

- a. Metode ceramah atau penyuluhan
- b. Metode diskusi tanya jawab
- c. Konseling gizi individu
- d. Demonstrasi atau praktik langsung
- e. Edukasi menggunakan media audio visual
- f. Edukasi digital atau online
- g. Home visit atau kunjungan rumah
- h. Pelatihan pemberdayaan kader posyandu

Pemilihan metode edukasi yang efektif. Pemilihan metode harus mempertimbangkan:

- Karakteristik sasaran (usia, pendidikan)
- Kondisi sosial budaya
- Sumber daya yang tersedia

Kombinasi beberapa metode (multimethod approach) terbukti lebih efektif dibandingkan satu metode saja.

3. Implementasi

Edukasi yang disampaikan sebaiknya di terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. agar edukasi efektif, materi yang disampaikan harus:

- a. Sederhana dan mudah dipahami
- b. Praktis dan aplikatif
- c. Berbasis masalah nyata di masyarakat

F. Penutup

Nutrisi yang baik pada balita sangat penting dalam pencegahan dan penanganan stunting. Balita memerlukan makanan bergizi seimbang yang kaya protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan optimal. Pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang tepat, konsumsi makanan padat gizi, serta pembatasan makanan tinggi gula menjadi langkah penting dalam meningkatkan status gizi anak. Dengan pola makan sehat sejak dini, risiko stunting dapat dikurangi dan anak dapat tumbuh lebih sehat dan optimal (USDA, 2020).

Edukasi nutrisi merupakan strategi penting dalam pencegahan dan penanganan stunting pada balita. Edukasi tentang gizi seimbang, ASI eksklusif, dan MP-ASI yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Program berbasis komunitas dinilai efektif karena dapat menjangkau masyarakat secara langsung dan sesuai dengan kondisi lokal. Selain edukasi, perbaikan sanitasi, akses pangan bergizi, dan pelayanan kesehatan juga sangat diperlukan untuk menurunkan angka stunting secara berkelanjutan (Andriany et al., 2025b). Pengetahuan ibu baik terhadap asupan gizi saat ia mengandung calon bayi dan memberikan nutrisi pada bayi dan balitanya menjadi penting untuk menghambat stunting pada anak. Stunting dapat dicegah saat janin masih di kandungan dan anak umur 0 hingga 2 tahun, yaitu dengan asupan gizi yang benar dan pemberian ASI eksklusif. Memberikan pengetahuan kepada ibu hamil dan pasca melahirkan tentang asupan gizi yang benar dan beragam merupakan upaya penting.

Referensi

- Aloisia Uron Leba, M., Komisia, F., & Benedikta Tukan, M. (2024). Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Mencegah Stunting Education on the Use of Local Food to Prevent Stunting. *Abdimas Galuh*, 6(2), 1308-1315. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/ag.v6i2.14961>
- Andriany, A., Ahmar, H., & Sianturi, S. H. (2025a). Mitigating Child Stunting: Community-Based Strategies in Maibo Village, Sorong Regency, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 5(2), 91-96. <https://doi.org/10.47679/jchs.2025114>
- Andriany, A., Ahmar, H., & Sianturi, S. H. (2025b). Mitigating Child Stunting: Community-Based Strategies in Maibo Village, Sorong Regency, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 5(2), 91-96. <https://doi.org/10.47679/jchs.2025114>
- Aulia Qodrina, H., & Kurnia Sinuraya, R. (2021). Faktor Langsung dan Tidak Langsung Penyebab Stunting di Wilayah Asia: Sebuah Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(4), 361-365. <https://doi.org/10.33846/sf12401>

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2022). **BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022**. Kementerian Kesehatan RI.
- Dian Marlina, E., Raudhatul Munawarah, & Istianaah Wahyuningsih. (2025). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak sebagai Upaya Pencegahan dan Penurunan Stunting di RW 03, Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 3(2), 91-98. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v3i2.197>
- Fadilah, N., Kurniasari, R., & Harianti, R. (2024). Improving the Knowledge and Skills of Toddler Mothers and Posyandu Cadres on Stunting Through Nutrition Counseling: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(3), 518-522. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4624>
- Hapsari, R. A., & Widiastuti, E. N. (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>
- Jalilah, N. H., Ariyanti, R., & Febrianti, S. (2022). **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI KALIMANTAN UTARA**. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Atmarita, & Zahraini, Y. (2018, January). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan “Cegah Stunting Itu Penting.” Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 1-56. www.kemkes.go.id
- Lingga, K., Bancin, F., Ningsih, R., & Suyiyanti, E. (2026). **UPAYA PROMOTIF PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG DI RUNDENG KOTA SUBULUSSALAM TAHUN 2026**. Forisma.
- Murtini, & Jamaluddin. (2018). **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK USIA 0-36 BULAN**. *JIKP*, 7(2).
- Pedoman Gizi Seimbang, Pub. L. 41 Tahun 2014, Menteri Kesehatan RI (2014).
- Rohman, A. A., Rosdiana, N., Riyantina, A. S., Ginanjar, Y., Mulyana, A., Liani, A., Rismalinda, D., Sri, N., & Cahya Utami, W. (2023). Edukasi dan Pelatihan Pencegahan Stunting pada Balita dengan Membuat Makanan Berbahan Lokal di Desa Baregbeg. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(6), 383-387. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i6.319>
- Sitohang, T. R., Saragi, M. M., Yusniar, Y., Faisal, F., Ramlan, R., & Manalu, M. (2024). Edukasi “ Gizi Seimbang “ sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3984-3991. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15932>
- Teja Mohammad. (2019). **STUNTING BALITA INDONESIA DAN PENANGGULANGANNYA**. *Bidang Kesejahteraan Sosial Info Singkat*, 11(22).
- USDA. (2020). *Dietary Guidelines for Americans Make Every Bite Count With the Dietary Guidelines (9th ed.)*. USDA. <https://www.>

Wulandari, L. S., Sokoy, F., Tammubua, M. H., Muhammad, R. N., Sawir, M., Qomarrullah, iy, & Tanggahma, B. (2024). KAMPANYE GIZI SEIMBANG DAN PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK BALITA. *Global ABDIMAS*, 4(1), 35-43. <https://doi.org/https://doi.org/10.51577/globalabdimas.v4i1.503>