

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL DAN BALITA DI RUMAH SAKIT MURNI TEGUH MEMORIAL

Mido Ester J. Sitorus^{1*}, Johansen Hutajulu², Evawani Martalena Silitonga³, Lira Mufti Azzahri⁴, Corryance Simbolon⁵, Dea Arranoya⁶, Listiana⁷

Universitas Sari Mutiara Indonesia^{1,2,3,5,6,7}, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai⁴

***Corresponding Author :** midoester2211@gmail.com

ABSTRAK

Penyebab stunting bersifat multifaktor, di antaranya kurangnya asupan gizi selama kehamilan, pemberian ASI dan MP-ASI yang belum optimal, penyakit infeksi berulang, sanitasi yang kurang baik, serta rendahnya pengetahuan keluarga mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dimulai sejak masa kehamilan melalui pemenuhan kebutuhan gizi ibu serta dilanjutkan dengan pemberian gizi yang tepat pada bayi dan balita. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil serta ibu yang memiliki balita mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting sehingga mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Rumah Sakit Murni Teguh Memorial, yang berlokasi di Kota Medan. Pemilihan lokasi didasarkan pada banyaknya kunjungan ibu hamil dan ibu yang memiliki balita sehingga penyuluhan dapat menjangkau sasaran yang membutuhkan edukasi mengenai pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret-April 2026. Waktu pelaksanaan Maret-April 2026. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama masa kehamilan dan pada masa pertumbuhan balita. Peserta menyatakan bahwa penyuluhan memberikan informasi baru yang bermanfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam memilih makanan bergizi serta menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting sejak dini.

Kata kunci : edukasi, gizi seimbang rumah sakit murni teguh memorial, pencegahan stunting

ABSTRACT

Causes of stunting are multifactorial, including inadequate nutritional intake during pregnancy, suboptimal breastfeeding and complementary feeding practices, recurrent infectious diseases, poor sanitation, and limited family knowledge regarding balanced nutrition. To improve the knowledge and awareness of pregnant women and mothers with toddlers regarding the importance of balanced nutrition as a strategy for preventing stunting, thereby supporting optimal child growth and development. The site was selected because of the high number of visits by pregnant women and mothers with toddlers, allowing the educational program to effectively reach the target population in need of stunting prevention education. They reported that the educational sessions provided new and valuable information that could be applied in their daily lives, particularly in selecting nutritious foods and adopting healthy lifestyle practices to prevent stunting. Overall, the educational program was successfully implemented and achieved its intended objective of increasing participants' knowledge and awareness regarding the importance of balanced nutrition for early stunting prevention.

Keywords : stunting prevention, health education, balanced nutrition, murni teguh memorial hospital

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu lama, terutama sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun atau yang dikenal sebagai periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan anak seusianya serta berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif, penurunan daya tahan tubuh, prestasi belajar yang rendah, hingga produktivitas yang menurun pada usia dewasa. Penyebab stunting bersifat multifaktor, di antaranya kurangnya asupan gizi selama kehamilan, pemberian ASI dan MP-ASI yang belum optimal, penyakit infeksi berulang, sanitasi yang kurang baik, serta rendahnya pengetahuan keluarga mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dimulai sejak masa kehamilan melalui pemenuhan kebutuhan gizi ibu serta dilanjutkan dengan pemberian gizi yang tepat pada bayi dan balita.

Rumah Sakit Murni Teguh Memorial sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting. Ibu hamil dan ibu yang memiliki balita merupakan kelompok sasaran yang tepat untuk mendapatkan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya mencegah stunting sejak dini. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini diharapkan peserta mampu memahami penyebab, dampak, dan cara pencegahan stunting sehingga dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dan praktik pengasuhan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Tujuan PKM ini Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil serta ibu yang memiliki balita mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting sehingga mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Rumah Sakit Murni Teguh Memorial, yang berlokasi di Kota Medan. Pemilihan lokasi didasarkan pada banyaknya kunjungan ibu hamil dan ibu yang memiliki balita sehingga penyuluhan dapat menjangkau sasaran yang membutuhkan edukasi mengenai pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret-April 2026. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal pelayanan rumah sakit agar tidak mengganggu aktivitas pelayanan kesehatan. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki balita yang sedang berkunjung ke Rumah Sakit Murni Teguh Memorial. Selain itu, anggota keluarga yang mendampingi peserta juga dilibatkan dalam kegiatan penyuluhan karena memiliki peran penting dalam mendukung pemenuhan gizi keluarga dan pencegahan stunting. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 15 orang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh seluruh peserta. Selama penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan. Materi penyuluhan meliputi pengertian stunting, penyebab dan dampak stunting, pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita, pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, serta langkah-langkah pencegahan stunting dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui pemahaman peserta, kegiatan diawali dengan pertanyaan pre-test sederhana sebelum penyuluhan dan diakhiri dengan post-test setelah penyampaian materi. Selain itu, dilakukan evaluasi melalui sesi tanya jawab untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pencegahan Stunting melalui Edukasi Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil dan Balita di Rumah Sakit Murni Teguh Memorial" telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan berlangsung di ruang tunggu atau ruang

penyuluhan Rumah Sakit Murni Teguh Memorial dengan sasaran utama ibu hamil, ibu yang memiliki balita, serta anggota keluarga yang mendampingi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh tim pengabdian, dilanjutkan dengan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya, pemateri menyampaikan materi penyuluhan menggunakan media presentasi dan leaflet edukasi. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan interaktif sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, maupun permasalahan yang dihadapi terkait pemenuhan gizi selama kehamilan dan pemberian makanan bergizi bagi balita. Kegiatan kemudian diakhiri dengan penyampaian kesimpulan, pemberian pesan-pesan kesehatan, serta dokumentasi bersama. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat dukungan dari pihak Rumah Sakit Murni Teguh Memorial.

Materi yang Diberikan

Materi penyuluhan difokuskan pada upaya pencegahan stunting melalui penerapan gizi seimbang sejak masa kehamilan hingga anak berusia balita. Materi yang disampaikan meliputi: Pengertian stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan anak. Penyebab stunting, meliputi kurangnya asupan gizi, penyakit infeksi berulang, pemberian ASI dan MP-ASI yang tidak optimal, sanitasi yang kurang baik, serta rendahnya pengetahuan keluarga mengenai gizi. Dampak stunting, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, seperti terhambatnya pertumbuhan fisik, gangguan perkembangan otak, menurunnya kemampuan belajar, serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular pada masa dewasa. Gizi seimbang bagi ibu hamil, meliputi pentingnya konsumsi makanan yang beragam, pemenuhan kebutuhan protein, zat besi, asam folat, kalsium, vitamin, dan mineral, serta pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Gizi seimbang bagi balita, meliputi pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, pemberian MP-ASI sesuai usia, konsumsi protein hewani dan nabati, buah, sayur, serta pemantauan pertumbuhan anak secara rutin. Langkah-langkah pencegahan stunting, antara lain pemeriksaan kehamilan secara rutin, penerapan pola makan bergizi seimbang, menjaga kebersihan lingkungan, melengkapi imunisasi, serta memantau pertumbuhan anak di posyandu atau fasilitas pelayanan kesehatan. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh seluruh peserta dengan berbagai tingkat pendidikan.

Antusiasme Peserta

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik. Hal ini terlihat dari kehadiran peserta yang mengikuti kegiatan hingga selesai serta perhatian peserta selama penyampaian materi. Peserta aktif menyimak penjelasan pemateri dan memberikan respons terhadap pertanyaan yang diajukan selama penyuluhan. Pada sesi diskusi, beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai menu makanan bergizi yang sesuai untuk ibu hamil, cara meningkatkan nafsu makan anak, pemilihan makanan yang kaya protein dengan harga terjangkau, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting di lingkungan keluarga. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan mereka.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama masa kehamilan dan pada masa pertumbuhan balita. Peserta menyatakan bahwa penyuluhan memberikan informasi baru yang bermanfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam memilih makanan bergizi serta menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting sejak dini.



Gambar 1. Dokumentasi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita telah dilaksanakan dengan baik di Rumah Sakit Murni Teguh Memorial. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang sejak masa kehamilan hingga masa balita sebagai upaya mencegah terjadinya stunting. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, penyebab dan dampaknya, pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita, pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, serta langkah-langkah pencegahan stunting. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta dapat memahami informasi yang diberikan dan berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan balita, sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan menurunkan risiko terjadinya stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kenali pihak-pihak yang membantu penelitian, terutama yang mendanai penelitian Anda secara finansial. Sertakan individu yang telah membantu Anda dalam studi Anda: Pembimbing, Pendukung keuangan, atau mungkin pendukung lain, misalnya Korektor, Pengetik, dan Pemasok, yang mungkin telah memberikan materi. Jangan menuliskan salah satu nama penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). *Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021–2024*. Jakarta: BKKBN.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., dkk. (2013). Kekurangan gizi ibu dan anak serta kelebihan berat badan di negara berpenghasilan rendah dan menengah. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- De Onis, M., & Branca, F. (2016). Stunting pada anak: Perspektif global. *Maternal & Child Nutrition*, 12(Suppl. 1), 12–26.
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Konsekuensi jangka panjang stunting pada awal kehidupan. *Maternal & Child Nutrition*, 7(Suppl. 3), 5–18.
- Hoddinott, J., Alderman, H., Behrman, J. R., Haddad, L., & Horton, S. (2013). Alasan ekonomi investasi dalam penurunan stunting. *Maternal & Child Nutrition*, 9(Suppl. 2), 69–82.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pencegahan dan Penanganan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Pemberian makanan pendamping ASI dalam kerangka pencegahan stunting. *Maternal & Child Nutrition*, 9(Suppl. 2), 27–45.
- UNICEF, World Health Organization, & World Bank Group. (2023). *Perkembangan dan Tren Malnutrisi Anak: Estimasi Bersama UNICEF/WHO/Bank Dunia*. New York: UNICEF.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2023). *Keadaan Anak-Anak di Dunia Tahun 2023*. New York: UNICEF.
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., & Sachdev, H. S. (2008). Kekurangan gizi ibu dan anak: Dampaknya terhadap kesehatan dewasa dan kualitas sumber daya manusia. *The Lancet*, 371(9609), 340–357.
- World Health Organization. (2020). *Pemberian Makan pada Bayi dan Anak (Infant and Young Child Feeding)*. Jenewa: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Pedoman Pemberian Makanan Pendamping ASI bagi Bayi dan Anak Usia 6–23 Bulan*. Jenewa: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Standar Pertumbuhan Anak WHO (WHO Child Growth Standards)*. Jenewa: WHO.