



## PENINGKATAN KESADARAN GIZI SEIMBANG UNTUK CEGAH STUNTING BERBASIS MEDIA LEMBAR BALIK

Irma<sup>1\*</sup>, M. Rachmad Kasnad<sup>2</sup>, Kartini<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [irma.unm.ac.id](mailto:irma.unm.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [m.rachmat.k@unm.ac.id](mailto:m.rachmat.k@unm.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Makassar, email: [kartini@unm.ac.id](mailto:kartini@unm.ac.id)

\*Koresponden penulis : [irma@unm.ac.id](mailto:irma@unm.ac.id)

### Info Artikel

Accepted: 01 Juni 2025

Published: 05 Juni 2025

#### Keyword:

Stunting, Balanced Nutrition, Education Media

#### Kata Kunci:

Stunting; Gizi Seimbang; Media Edukasi.

### Abstract

Stunting remains a critical issue in Indonesia's public health development. According to the 2024 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), the national stunting prevalence stands at 19.8%. Although this marks a decrease from previous years, it still falls short of the 2025 National Medium-Term Development Plan (RPJMN) target of 14%. One of the major contributing factors to stunting is the lack of maternal knowledge regarding balanced nutrition during early childhood. This study aimed to improve mothers' understanding of balanced nutrition for infants and toddlers through the use of flipchart media as a strategy to prevent stunting in RW 5, Tamangapa Subdistrict. The intervention involved 30 mothers and employed an educational approach using a pre-test and post-test design. Nutrition education was delivered through flipchart-assisted sessions. The results demonstrated a significant increase in maternal nutrition knowledge, with pre-test scores showing 63.3% of participants in the "poor" category and post-test results indicating 100% in the "good" category. The analysis also revealed significant associations between stunting and both household income and paternal smoking behavior. In conclusion, nutrition education using flipchart media proved to be effective in enhancing maternal knowledge and represents a viable strategy to accelerate stunting reduction at the community level.

### Abstrak

Masalah stunting masih menjadi isu krusial dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting nasional tercatat sebesar 19,8%, mengalami penurunan dari tahun sebelumnya namun masih belum mencapai target RPJMN 2025 sebesar 14%. Salah satu faktor penyebab stunting adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada bayi dan balita melalui media lembar balik sebagai upaya pencegahan stunting di RW 5, Kelurahan Tamangapa. Kegiatan dilakukan dengan metode intervensi edukatif yang melibatkan 30 ibu bayi dan balita, menggunakan desain pre-test dan post-test. Intervensi berupa penyuluhan gizi menggunakan media lembar balik. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu, dari 63,3% kategori "kurang" pada pre-test menjadi 100% kategori "baik" pada post-test ( $p < 0,001$ ). Dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu dan menjadi strategi yang potensial dalam edukasi stunting di tingkat masyarakat.



## **PENDAHULUAN**

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi tantangan serius yang berdampak luas terhadap kualitas sumber daya manusia (Dewi et al., 2024). Salah satu bentuk masalah gizi kronis yang mendapat perhatian khusus adalah stunting (Fauziah et al., 2023). Anak yang mengalami stunting menunjukkan keterlambatan dalam perkembangan dan fungsi kognitif, termasuk kemampuan berpikir, belajar, serta memahami informasi (Haskas, 2020). Dampak tersebut berpotensi menurunkan prestasi akademik dan menghambat partisipasi anak dalam proses pembelajaran (Handina, 2024). Stunting adalah masalah gizi kronis yang terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu lama, terutama pada masa pertumbuhan anak. Stunting berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak yang dapat berlanjut hingga dewasa, mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas Masyarakat. Potensi kerugian ekonomi akibat penurunan produktivitas dan meningkatnya biaya kesehatan pada balita stunting di Indonesia diperkirakan mencapai Rp291,00 miliar hingga Rp1.310,00 miliar pada tahun 2022 (Zahra, 2024).

Prevalensi stunting di Indonesia masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian serius dalam upaya pembangunan kesehatan. Tingkat nasional menunjukkan angka 21,6% pada tahun 2022 menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, menurun menjadi 21,5% pada tahun 2023 berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), dan kembali turun menjadi 19,8% pada hasil SSGI tahun 2024. Penurunan sebesar 1,7% ini merupakan perkembangan yang positif, namun belum cukup untuk mencapai target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029, yaitu 14,2%. Provinsi Sulawesi Selatan mencatat prevalensi stunting sebesar 27,2% pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 27,4% pada tahun 2023. Kota Makassar yang berada di dalamnya juga menunjukkan peningkatan signifikan dari 18,4% pada tahun 2022 menjadi 25,6% pada tahun 2023 (SKI, 2023). Data tersebut menggambarkan bahwa meskipun secara nasional terdapat tren penurunan namun masih belum memenuhi target RPJMN, kondisi di tingkat provinsi dan kota juga masih menunjukkan lonjakan yang mengkhawatirkan. Data sekunder dari wilayah kerja Puskesmas Tamangapa mencatat jumlah balita stunting yaitu 43 anak pada Maret 2025. Angka ini masih menunjukkan adanya beban stunting di wilayah tersebut dan perlunya intervensi dalam mencegah faktor penyebab stunting.

Salah satu faktor penting yang juga berkontribusi adalah tingkat pengetahuan ibu (Juniantari et al., 2024). Rendahnya pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi seimbang dan pola asuh anak yang tepat menjadi salah satu penyebab dominan stunting (Ekawati & Rokhaidah, 2022). Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu sangat memengaruhi praktik pemberian makan pada anak (Lubis et al., 2023). Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih

memperhatikan asupan gizi anak sehingga dapat terpenuhi secara optimal (Kadafi et al., 2023). Salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu adalah melalui pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada bayi dan balita menggunakan media edukasi (Rosita, 2021).

Penggunaan media edukatif seperti lembar balik dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan informasi gizi seimbang kepada ibu bayi dan balita. Penelitian oleh Sulistyani dan Hilman (2021) menemukan bahwa penggunaan media lembar balik mampu meningkatkan pengetahuan ibu dan kader posyandu mengenai gizi seimbang pada balita. Media ini dirancang secara visual dan interaktif sehingga lebih mudah dipahami, terutama bagi ibu dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Dengan pendekatan ini, diharapkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang meningkat dan mampu diterapkan dalam pola pengasuhan dan pemberian makan kepada bayi dan balita secara tepat. Melalui peningkatan pengetahuan ibu, diharapkan upaya pencegahan stunting di wilayah RW 5 Kelurahan Tamangapa dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang agar mampu diterapkan secara tepat dalam pola pengasuhan dan pemberian makan kepada bayi dan balita. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan stunting di wilayah RW 5 Kelurahan Tamangapa secara lebih efektif dan berkelanjutan. Materi penyuluhan yang disampaikan mencakup gizi seimbang untuk bayi dan balita, yang terdiri atas dua poin utama, yaitu pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) untuk anak usia 6–23 bulan serta pemberian makanan keluarga melalui konsep Isi Piringku untuk anak usia 24–60 bulan.

## **METODE PELAKSANAAN**

1. Tahap Persiapan
  - a. Tim PKM mengadakan pertemuan dengan mitra untuk menyusun rencana kegiatan
  - b. Bersama dengan mitra membuat persetujuan program dan kesepakatan untuk dukungan kegiatan
  - c. Tim PKM mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
  - d. Mempersiapkan materi literasi dalam bentuk media lembar balik
  - e. Menyusun jadwal kegiatan yang diberikan kepada mitra
  - f. Tim PKM melakukan monitoring dan evaluasi
2. Tahap Pelaksanaan:
  - a. Intervensi dilakukan dalam bentuk edukasi gizi yang menasar ibu bayi dan balita melalui pendekatan partisipatif.

- b. Penyuluhan dilaksanakan secara tatap muka untuk membangun komunikasi dua arah dan meningkatkan keterlibatan peserta.
  - c. Materi disampaikan dengan menggunakan media visual sederhana seperti lembar balik untuk mempermudah pemahaman.
  - d. Kegiatan dilengkapi dengan pre-test, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab sebagai bagian dari upaya peningkatan pengetahuan.
3. Tahap Monitoring dan Evaluasi Program :

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan. Aspek yang dimonitor adalah peningkatan pengetahuan ibu yang dinilai melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi kegiatan difokuskan pada dampak positif edukasi terhadap pemahaman ibu tentang pencegahan stunting melalui praktik pemberian makan yang baik dan gizi seimbang. Keberhasilan edukasi ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan peningkatan pengetahuan sebagai hasil dari intervensi edukatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan intervensi edukasi gizi dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yang menasar ibu yang memiliki bayi balita di wilayah RW 5. Jumlah peserta edukasi yaitu sebanyak 30 ibu bayi dan balita. Kegiatan dilakukan secara tatap muka, dengan pendekatan edukatif yang mendorong partisipasi aktif peserta. Adapun alur pelaksanaan kegiatan yang dilakukan, yaitu:

- a. Registrasi dan pencatatan awal  
Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir dan identitas singkat sebagai dokumentasi dan pencatatan data dasar peserta.
- b. Pemberian *pre-test*  
Pemberian *pre-test* dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi awal peserta mengenai topik yang akan disampaikan.
- c. Penyampaian materi edukasi  
Materi edukasi disampaikan secara langsung oleh penyuluh gizi menggunakan media lembar balik. Media ini berisi gambar dan tulisan singkat yang mudah dipahami. Setiap halaman lembar balik menampilkan materi yang beragam. Penyuluh menjelaskan isi materi sambil menunjukkan gambar pada lembar balik. Penjelasan diberikan secara perlahan dan diselingi dengan pertanyaan ringan kepada peserta agar suasana lebih interaktif. Penyampaian dilakukan dengan bahasa sederhana agar semua peserta mudah memahami dengan baik.



Gambar 1. Media Edukasi

Peserta diberikan edukasi mengenai Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita. Adapun materi yang diberikan yaitu, (1) Pengertian dan tujuan MP-ASI, (2) Manfaat pemberian MP-ASI, (3) Prinsip dasar pemberian MP-ASI, (4) Tahapan pemberian MP-ASI berdasarkan usia, (5) Peralihan ke makanan keluarga untuk usia 24–60 bulan, (6) Penerapan isi piringku untuk balita, (7) Penerapan higienitas dengan prinsip 4K.



Gambar 2. Suasana Pemberiaan Edukasi



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Penyuluhan

- d. Diskusi dan tanya jawab  
Setelah pemaparan materi, diberikan sesi tanya jawab terbuka. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya.
- e. Pemberian *post-test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk menilai sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan gizi setelah mendapatkan penyuluhan, dengan soal yang sama untuk memudahkan perbandingan hasil.

#### Tingkat Pengetahuan Gizi pada Ibu

Sebelum dilakukan intervensi edukasi mengenai gizi seimbang pada bayi dan balita, dilakukan *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media lembar balik. Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana perubahan pengetahuan ibu setelah mendapatkan intervensi edukasi. Adapun perbedaan hasil tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi, yaitu:

Tabel 10. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	3	10	30	100
Cukup	8	26,7	0	0
Kurang	19	63,3	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer, 2025*

Hasil *pre-test* tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang masih cukup bervariasi namun paling banyak kurang dan cukup. Sebanyak 3 ibu (10%) memiliki pengetahuan yang baik, 8 ibu (26,7%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan mayoritas ibu, sebanyak 19 ibu (63,3%), memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah dilakukan edukasi melalui penyuluhan mengenai gizi seimbang, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Seluruh ibu (100%) kini memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu secara menyeluruh, sehingga semua ibu sekarang lebih memahami pentingnya gizi seimbang untuk bayi dan balita mereka

#### KESIMPULAN

1. Peserta kegiatan sangat terbantu dengan adanya kegiatan ini karena peserta mendapatkan tambahan pengetahuan yang berkaitan dengan gizi seimbang untuk mencegah stunting
2. Pemberian edukasi gizi seimbang melalui media lembar balik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas ibu berada pada kategori pengetahuan rendah mengenai gizi seimbang. Setelah intervensi, seluruh Ibu menunjukkan peningkatan ke kategori pengetahuan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andriani, L., Nisa, S., Aprihatin, Y & Hamka, J. (2023). Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Motorik pada Anak Balita. *Jurnal Ashiha*, 1(2), 1–12.
- Dewi, A., Rahmadini, A., Setiawati, J., & Wakhidah, A. (2024). Analisis Dampak, Solusi, serta Pencegahan Stunting: Literature Riview. *Jurnal Riset Gizi*, 12(1), 21–71.
- Ekawati, G., & Rokhaidah. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Desa Malinau Hilir Kabupaten Malinau Kalimantan Tahun 2021. *Media Informasi*, 18(2), 52–59.
- Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2023). Stunting: Penyebab, Gejala, dan Pencegahan. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i2.220>.
- Handina, W. P. (2024). Bahaya Stunting pada Bidang Kognitif Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), 4650–4653.
- Haskas, Y. (2020). Gambaran Stunting Di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 2302–2531.
- Juniantari, P. M., Triana, K. Y., Sukmandari, N. M. A., & Purwaningsih, N. K. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu terhadap Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Abang I. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 58–69. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/50064>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indoneasia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kadafi, A., Pratama, D., Christiana, R., Wardani, Y., Nurfaizin, A., Setiawan, O., Putra, L., & Hidayat, T. (2023). Upaya Pencegahan Stunting dengan Edukasi Pentingnya ASI, MP-ASI dan Makanan Bergizi. *Abdimas*, 4(1), 41–48.
- Lubis, E., Lubis, R., & Khalifahani, R. (2023). Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap Risiko Kejadian Stunting Pondok Kelapa Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 5(3), 70–76.
- Rosita, D. (2021). Hubungan Pemberian MP-ASI dan Tingkat Pendidikan terhadap Kejadian Stunting pada Balita: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 407–412. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.450>.
- Sari, D. P., Muharramah, A., & Basuki, U. (2024). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI Dengan Stunting pada Balita Usia 6-24 Bulan di

- Desa Sendang Ayu Kabupaten Lampung Tengah. *UPP: Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 19(1), 78–85.
- Sulistiyani, S., & Hilman, F. (2021). Pengembangan Media Lembar Balik Gizi Seimbang pada Balita untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Posyandu. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 275.
- Zahra, A. (2024). Potensi Kerugian Ekonomi Akibat Stunting pada Balita di Provinsi Sumatera Barat Tahun 2022. *Jurnal Gizi Dietetik*, 3(4), 312–326.