



Membangun Kesadaran Masyarakat tentang Gizi Seimbang sebagai Upaya Mengatasi Stunting di Desa Cangguk Kecamatan Tanah Pasir Kabupaten Aceh Utara

Building Public Awareness of Balanced Nutrition as an Effort to Overcome Stunting in Cangguk Village, Tanah Pasir District, North Aceh Regency

Quranayati^{1*}, Srie Wahyuni², Rouzatul Nafisah³, Putri Ayu Ariska⁴, Meli Sahara⁵

^{1,2} Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

³ Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

^{4,5} Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email: quranyati21@gmail.com^{1*}, srie_fikes@abulyatama.ac.id², rouzatulnafisah@usu.ac.id³, putriayuariska28@gmail.com⁴, melisahara603@gmail.com⁵

*Penulis korespondensi: quranyati21@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 17 Oktober 2025;

Revisi: 14 November 2025;

Diterima: 12 Desember 2025;

Tersedia: 19 Desember 2025

Keywords: *Balanced Nutrition; Health Education; Parental Role; Stunting; Toddlers.*

Abstract: *Toddler age is often called the golden period because during this period brain nerve development occurs, especially myelination, as well as a critical period. The golden period can be achieved if toddlers' nutritional needs are optimally met. On the other hand, if babies and toddlers do not get the food they need, the golden period will change into a critical period, thus disrupting their growth and development. The level of education of parents will affect the health and well-being of children, because this is inseparable from the nutritional status of children. Mothers with a high level of education will have a clearer opportunity to absorb information compared to mothers with less or no education. With a good level of education, it is hoped that a mother will be willing and able to behave well in order to improve her child's nutritional status. This Community Service activity aims to provide health education on balanced nutrition to reduce stunting in the community, especially mothers with toddlers in Desa Cangguk, Kecamatan Tanah Pasir, Kabupaten Aceh Utara. This activity used a participatory approach involving lecturers, students, health workers, and the community. The results showed an increase in public understanding and awareness of stunting prevention. It is hoped that this activity will raise public awareness about balanced nutrition for children.*

Abstrak

Usia balita sering disebut periode emas karena dalam periode ini terjadi perkembangan saraf otak khususnya mielinisasi sekaligus periode kritis. Periode emas dapat tercapai apabila kebutuhan gizi balita terpenuhi secara optimal. Sebaliknya apabila bayi dan balita tidak memperoleh makanan sesuai dengan kebutuhannya maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis sehingga terganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Orang tua memiliki peranan penting dalam menentukan status gizi anak. Tingkat pendidikan orang tua akan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan anak, karena hal ini tidak terlepas dari keadaan gizi anak. Ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mempunyai kesempatan yang lebih jelas dalam menyerap informasi dibandingkan dengan ibu dengan pendidikan kurang. Untuk itu, dengan tingkat pendidikan yang cukup diharapkan seorang ibu mampu dan bersedia untuk berperilaku yang baik dalam rangka memperbaiki keadaan gizi anaknya. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang dalam upaya penurunan stunting kepada masyarakat, khususnya para ibu yang memiliki anak balita di Desa Cangguk Kecamatan Tanah Pasir Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan ini menggunakan metode partisipatif yang melibatkan dosen, mahasiswa, petugas kesehatan dan masyarakat. Setelah diberikan sosialisasi, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan stunting. Diharapkan dari kegiatan ini dapat membangun kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang pada anak.

Kata Kunci: Balita; Gizi Seimbang; Pendidikan Kesehatan; Peran Orang Tua; Stunting.

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kesehatan yang serius yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (Nur Fadhila, R. 2021). Pemerintah Indonesia telah menempatkan isu stunting sebagai salah satu prioritas utama dalam agenda pembangunan nasional. Hal ini tercermin dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, di mana salah satu target utamanya adalah menurunkan prevalensi stunting hingga mencapai maksimum 19% pada tahun 2024. Komitmen ini diwujudkan melalui berbagai program, seperti pemberian bantuan pangan, peningkatan layanan kesehatan ibu dan anak, serta upaya penguatan koordinasi antar lembaga terkait (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kementerian Kesehatan tahun 2018 menyatakan bahwa tiga dari sepuluh anak Indonesia bertubuh pendek, yang termasuk salah satu ciri anak yang mengalami stunting. Stunting merupakan ancaman besar terhadap kualitas manusia Indonesia dan daya saing nasional. Ini disebabkan oleh fakta bahwa anak-anak yang menderita stunting tidak hanya mengalami gangguan pertumbuhan fisik, seperti pendek atau kerdil, tetapi juga mengalami gangguan perkembangan otak, yang tentu akan berdampak negatif pada kemampuan akademik, produktivitas, dan kreativitas di usia produktif. Kekurangan gizi yang berawal dari masa kehamilan seorang Ibu akan lebih tinggi resiko anak terkena stunting (Aurima et al., 2021).

Selama ini, banyak orangtua yang salah paham mengenai stunting, menganggapnya sebagai kondisi anak kerdil akibat faktor keturunan. Padahal, stunting disebabkan oleh faktor-faktor lain, bukan genetika. Salah satu penyebab stunting adalah tidak terpenuhinya ASI eksklusif dan rendahnya pendidikan dasar orangtua, terutama ibu (Sari et al., 2023).

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yaitu tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti yang diketahui genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya dan politik), dan pelayanan kesehatan (Santriawan 2018).

Stunting menyebabkan gangguan otak, kecerdasan, pertumbuhan, dan metabolisme. Dalam jangka panjang, dapat menurunkan kognitif, melemahkan imun, serta meningkatkan risiko penyakit metabolik dan kesulitan belajar. Stunting juga dapat menghambat kemampuan kognitif anak, memengaruhi kemampuan berpikir kompleks, dan menguasai

pengetahuan yang penting untuk kehidupan sosialnya (Azizah et al., 2024)

Penanganan dan Pencegahan stunting sangat dilakukan, terutama pada kelompok rentan seperti balita, anak-anak, ibu menyusui, dan ibu hamil (Khoirunisak, N. 2021). Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), stunting dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak, serta berkontribusi pada masalah kesehatan jangka panjang. Desa Cangguk, sebagai salah satu daerah yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Salah satu faktor utama yang menyebabkan stunting di Desa Cangguk adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan, angka stunting di daerah ini menunjukkan bahwa ada balita dan anak-anak mengalami kekurangan gizi yang berdampak pada kesehatan jangka panjang mereka. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menangani dan mencegah stunting melalui pendekatan yang komprehensif, termasuk penyuluhan, edukasi makanan bergizi, dan pemberian makanan bergizi kepada balita, anak-anak, ibu hamil, dan ibu menyusui (Sulistyaningsih, E. 2021)

Seringkali masyarakat terlalu fokus pada mencukupi kebutuhan pokok tanpa memperhatikan asupan gizi yang seimbang. Kesadaran masyarakat tentang pemenuhan gizi seimbang adalah aspek yang penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Edukasi dan informasi yang disampaikan oleh pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi masyarakat berperan sentral dalam menyebarkan pengetahuan tentang manfaat dan pentingnya konsumsi makanan bergizi. Selain itu, kampanye kesehatan yang terfokus pada gizi dan pola makan yang sehat juga memiliki peran besar dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Keluarga dan sekolah memainkan peran kunci dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak dan memberikan contoh tentang makanan sehat. Jika makanan sehat lebih mudah diakses dan terjangkau, masyarakat akan lebih cenderung memilih opsi makanan yang lebih baik untuk kesehatan mereka. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas juga efektif dalam membangun kesadaran, melibatkan masyarakat langsung dalam kegiatan edukatif dan pameran kesehatan (Yusran et al., 2023). Perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan anak-anak. Hal ini dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi, pelatihan memasak makanan bergizi, serta pembentukan kelompok-kelompok diskusi tentang pola makan yang sehat. Selain itu, faktor budaya dan kebiasaan masyarakat dalam memilih makanan juga mempengaruhi asupan gizi keluarga, karena seharusnya makanan yang disiapkan atau disajikan di atas meja merupakan makanan yang bergizi dan seimbang. Tanpa

disadari, penyakit-penyakit yang dialami oleh manusia disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari, makanan memiliki faktor yang berpengaruh pembawa penyakit (Dedy Kasingku & Lumoindong, 2023)

2. METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat mengenai stunting dan pentingnya memperhatikan gizi seimbang pada anak untuk membangun kesadaran orang tua terhadap stunting.

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Karena penyuluhan merupakan sarana edukatif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Adanya penyuluhan diharapkan orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma gizi. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang didapat seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Semakin tinggi pendidikan orang maka pengetahuan semakin luas, pendidikan gizi dapat dilakukan dengan cara penyuluhan dengan pemberian Bookleat (Nuryanto, 2014).

Edukasi makanan bergizi membantu masyarakat memahami pentingnya asupan gizi seimbang. Banyak orang tua yang tidak menyadari bahwa pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan anak. Melalui penyuluhan, mereka dapat belajar tentang jenis makanan yang kaya nutrisi dan cara mengolahnya dengan benar, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka. Edukasi yang ditujukan kepada ibu hamil dan menyusui sangat penting untuk memastikan mereka memahami kebutuhan gizi selama masa kehamilan dan menyusui (Anisa F. R, Dkk., 2024).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan metode sosialisai dan FGD (focus discussion group) untuk menciptakan komunikasi efektif antara pemateri dan audien dan dapat menghasilkan informasi atau ide-ide yang lebih luas tentang topik yang dibahas (Rizqi, 2018) Pendekatan kolaboratif yang melibatkan partisipasi dari berbagai pihak, termasuk masyarakat, dosen, mahasiswa dan pihak terkait lainnya. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat terhadap upaya menurunkan angka kejadian stunting di Desa Cangguk Kecamatan Tanah Pasir Kabupaten Aceh Utara.



Gambar 1. Sesi diskusi dengan masyarakat.

3. HASIL

Hasil dari Observasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang untuk menurunkan angka stunting. Penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan yang komprehensif sehingga masyarakat dapat memahami dengan baik maksud dan tujuan yang diinginkan. Hasil dari kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang stunting, tetapi juga mendorong partisipasi aktif mereka dalam program kesehatan yang diselenggarakan di desa. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa adanya keingintahuan mereka tentang pentingnya gizi seimbang anak untuk menurunkan angka stunting di Desa Cangguk Kecamatan Tanah Pasir Kabupaten Aceh Utara.



Gambar 2. Foto bersama setelah kegiatan penyuluhan.

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan efektif serta menciptakan lingkungan yang baik dengan. Diharapkan dari hasil kegiatan ini tidak hanya membangun kesadaran masyarakat saja namun dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi dari menerapkan pola makan sehat berperan penting dalam kesehatan anak-anak sekarang dan masa depan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini membuktikan bahwa metode seperti ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran masyarakat mengenai gizi seimbang. Hasil dari kegiatan ini merupakan usaha dalam membangun kesadaran masyarakat terkait pentingnya nutrisi yang baik untuk kesehatan anak balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan beberapa pihak yang mendukung penuh sehingga efektif dan berjalan sesuai dengan harapan yaitu dapat mengubah perilaku masyarakat dalam hal pola makan dan kesehatan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Universitas Abulyatama, pihak Puskesmas dan masyarakat Desa Cangguk Kecamatan Tanah Pasir kabupaten Aceh Utara serta seluruh pihak yang turut terlibat baik secara langsung maupun tidak dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Fitri Rahmadini, Andirni, A., Putri, A., Destiara, A., & Pramesti, N. B. (2024). Edukasi pencegahan stunting pada calon ibu, ibu hamil, bayi, dan balita. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 4(1). <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jppk/article/view/1303>
- Aurima, J., Susaldi, S., Agustina, N., Masturoh, A., Rahmawati, R., & Madhe, T. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Indonesia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 43–48. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.23>
- Azizah, A., Pamungkas, A. T., Puspaningrum, D. A., Ulfanny, N., Ghufron, S., & Hasan, F. (2024). Upaya pencegahan stunting melalui program penyuluhan pada wanita usia produktif di Dusun Guntur. *Penamas: Journal of Community Service*, 4(1), 90–98. <https://doi.org/10.53088/penamas.v4i1.800>
- Diana. (2016). Pengaruh asupan energi terhadap perubahan berat badan pada pasien gizi buruk selama perawatan di bangsal anak RSUP Dr. M. Djamil Padang (Tugas akhir, Program Studi D-IV Ilmu Gizi dan Kesehatan, Universitas Gadjah Mada).
- Kadir, A., Murniasi, E., Yusran, S., & Safei, N. H. (2024). Edukasi dan pendampingan stunting pada masyarakat daerah pesisir di Desa Labengki. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1445–1450.
- Khoirunisak, N. (2021). Penanganan stunting dan AKI AKB era pandemi COVID-19 dengan 3M di Desa Trewung Kecamatan Grati Kabupaten Pasuruan. *Academia.edu*.
- Nur Fadhila, R. (2021). Pencegahan stunting dengan meningkatkan kesadaran masyarakat

tentang pola hidup sehat. Academia.edu.

- Nuryanto, Adriyan, P., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 1–8.
- Rizqi, A. (2018). Pengaruh focus group discussion (FGD) dan peer group discussion (PGD) tentang infeksi terhadap pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki balita stunting. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 4(2), 136–149. <https://doi.org/10.31290/jiki.v4i2.2018>
- Santriawan, E. (2018). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2018–2024. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K), Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia.
- Sari, D., Ningsih, A. D., & Azzahra. (2023). Pencegahan stunting pada anak usia dini serta dampaknya pada faktor pendidikan dan ekonomi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 4(3), 2678–2679.
- Sulastri, D. (2012). Faktor determinan kejadian stunting pada anak usia sekolah di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 39–50.
- Sulistyaningsih, E. (2021). Peningkatan kemampuan mengatasi masalah stunting dan kesehatan melalui pemberdayaan masyarakat Desa Sukogidri, Jember. Academia.edu.
- World Health Organization. (2014). Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/149019>
- Yusran, R., Nanda, A., Amalda, A., Luthvia, R., & Fadlan, R. (2023). Upaya pemenuhan kesadaran masyarakat dan gizi seimbang untuk mencegah peningkatan angka stunting di Nagari Pariangan. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 131–140. <https://doi.org/10.54082/ijpm.138>