

Edukasi Keanekaragaman Pangan Dan Pencegahan Stunting Pada Ibu Dengan Anak Balita Di Kabupaten Bulukumba

Erniawati¹, Sumarni², Khusnul Khatimah³, Fitri Adriani⁴, Jumriani⁵

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

⁴ Universitas Almarisah Madani

⁵ Politeknik Muhammad Dahlan

erniawati78@gmail.com

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Kabupaten Bulukumba, yang dipengaruhi oleh rendahnya keanekaragaman konsumsi pangan dan tingginya kerawanan pangan rumah tangga sebagai indikator kurangnya kecukupan asupan gizi mikro. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki anak balita mengenai pentingnya konsumsi makanan beragam sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan pada September 2025 di lima kelurahan dengan melibatkan 50 ibu balita, menggunakan metode penyuluhan, diskusi interaktif, serta demonstrasi menu bergizi berbasis pangan lokal. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu dari 38% sebelum kegiatan menjadi 86% setelah kegiatan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran gizi keluarga dan menjadi langkah awal dalam mendukung penurunan prevalensi stunting di wilayah tersebut.

Kata kunci: Stunting, Keanekaragaman Pangan, Edukasi, Balita

ABSTRACT

Stunting remains a public health problem in Bulukumba Regency, influenced by low dietary diversity and high household food insecurity, indicators of inadequate micronutrient intake. This community service activity aims to increase the knowledge of mothers with toddlers about the importance of consuming a diverse diet to prevent stunting. The activity was conducted in September 2025 in five sub-districts, involving 50 mothers of toddlers, using counseling, interactive discussions, and demonstrations of nutritious menus based on local foods. Evaluation results showed an increase in mothers' knowledge from 38% before the activity to 86% after the activity. This program is expected to increase family nutrition awareness and be the first step in supporting the reduction of stunting prevalence in the region.

Keywords: Stunting, Dietary Diversity, Education, Toddlers

PENDAHULUAN

Stunting atau gagal tumbuh merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia, khususnya di wilayah Sulawesi Selatan (Kesehatan et al., 2022). Stunting didefinisikan sebagai kondisi tinggi badan

anak menurut umur (TB/U) yang berada di bawah -2 standar deviasi kurva pertumbuhan WHO (Manalu et al., 2024) (Kiarie et al., 2021). Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada periode emas 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mulai dari

masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun (Hulu et al., 2022).

Stunting tidak hanya berdampak pada hambatan pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, motorik, daya tahan tubuh, hingga produktivitas di masa depan (Belayneh et al., 2020). Anak yang stunting cenderung memiliki prestasi belajar rendah, lebih rentan terhadap penyakit infeksi, serta berisiko mengalami penyakit degeneratif saat dewasa (Hulu et al., 2022). Dengan demikian, stunting tidak hanya menjadi masalah kesehatan, tetapi juga berdampak pada kualitas sumber daya manusia dan pembangunan suatu daerah (Islam et al., 2025).

Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih sebesar 21,6%, yang berarti sekitar 1 dari 5 anak balita mengalami stunting. Angka ini masih lebih tinggi dari ambang batas yang ditetapkan WHO, yaitu maksimal 20% (Pemberdayaan, n.d.). Di Sulawesi Selatan sendiri, prevalensi stunting cukup tinggi, termasuk di Kabupaten Bulukumba yang menjadi salah satu daerah prioritas penanggulangan stunting. Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Kabupaten

Bulukumba sebesar 27,1%. Angka ini menunjukkan ketidakcukupan gizi pada balita di wilayah ini masih tergolong tinggi. Meski demikian, terdapat tren penurunan yang menjanjikan: prevalensi stunting di Bulukumba turun dari 30,8% pada tahun 2021 menjadi 28,4% pada tahun 2022. Lebih lanjut, data dari SSGI tahun 2024 menunjukkan bahwa angka stunting Bulukumba berhasil ditekan menjadi 25,2%, turun dari 33,7% pada tahun 2023, yakni penurunan sebesar 8,5 poin persentase (Kurniati Akhfar et al., 2023).

Faktor yang berkontribusi terhadap stunting sangat kompleks, meliputi kondisi sosial-ekonomi keluarga, pola asuh, sanitasi lingkungan, akses pelayanan kesehatan, dan kualitas gizi makanan (Khotimah et al., 2023). Dua faktor penting yang sering menjadi penyebab langsung adalah rendahnya keanekaragaman makanan (dietary diversity) dan tingginya kerawanan pangan rumah tangga (Paramesti et al., 2024).

Rumah tangga dengan kerawanan pangan tinggi umumnya hanya mampu menyediakan makanan dalam jumlah terbatas dan jenis yang monoton, seperti hanya berbasis karbohidrat (Utami et al.,

2023). Hal ini mengakibatkan anak kekurangan protein hewani, vitamin, dan mineral penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan (Arulmohi et al., 2017). Di sisi lain, rendahnya pemahaman ibu tentang pentingnya variasi makanan bergizi juga memperburuk kondisi ini (Belayneh et al., 2020).

Keanekaragaman makanan (food diversity) merupakan indikator penting kualitas diet yang mencerminkan kecukupan asupan gizi mikro (Belayneh et al., 2020). Anak yang mengonsumsi makanan dengan keragaman rendah berisiko lebih besar mengalami defisiensi zat gizi, seperti zat besi, vitamin A, dan zinc, yang semuanya berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Sementara itu, kerawanan pangan rumah tangga (household food insecurity) menggambarkan keterbatasan akses keluarga terhadap makanan bergizi karena faktor ekonomi, geografis, maupun budaya (Diversity & Insecurity, 2023).

Berbagai program pemerintah telah dijalankan, seperti pemberian makanan tambahan (PMT), intervensi gizi spesifik, hingga edukasi melalui posyandu (Arulmohi et al., 2017). Namun, permasalahan stunting masih memerlukan pendekatan yang lebih integratif, salah

satunya melalui edukasi masyarakat berbasis pangan lokal yang mudah diakses, bergizi, dan sesuai dengan budaya setempat (Manalu et al., 2024).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman ibu dengan anak balita mengenai pentingnya keanekaragaman makanan dalam mencegah stunting. Melalui penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi menu bergizi berbasis pangan lokal, diharapkan ibu dapat mengaplikasikan pola makan seimbang dalam keluarga meskipun dengan keterbatasan sumber daya. Kegiatan ini menjadi salah satu langkah preventif berbasis komunitas yang mendukung program nasional percepatan penurunan stunting, sekaligus memperkuat peran masyarakat dalam menjaga ketahanan pangan rumah tangga..

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk Meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi selama kehamilan, Memberikan informasi tentang makanan bergizi dan suplemen yang dianjurkan serta Mendorong ibu hamil untuk menerapkan pola makan sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada semua ibu yang mempunyai anak balita yang bertempat tinggal Kecamatan Ujung Bulu, Kab Bulukumba, khususnya di lima kelurahan, yaitu Kelurahan Bintarore, Kelurahan Tanah Kongkong, Kelurahan Kasimpureng, Kelurahan Caile dan Kelurahan Ela – Ela. Beberapa tahapan kegiatan pengabdian antara lain: Tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

Kegiatan ini menggunakan metode:

1. **Edukasi Nutrisi:** Melakukan edukasi untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya keanekaragaman makanan bergizi pada anak.
2. **Diskusi Interaktif:** Menyediakan sesi tanya jawab untuk mendiskusikan jenis – jenis makanan untuk pertumbuhan anak balita dan menjawab pertanyaan peserta tentang asupan nutrisi selama kehamilan.

Waktu pelaksanaan bulan September 2025. Sasaran adalah semua ibu yang mempunyai anak balita yang bertempat tinggal Kecamatan Ujung Bulu, Kab Bulukumba, khususnya di 5 kelurahan, yaitu Kelurahan Bintarore sebanyak 50 orang, Kelurahan Tanah Kongkong 24 orang, Kelurahan

Kasimpureng 24 orang, Kelurahan Kalumeme 24 orang dan Kelurahan Ela – Ela 24 orang.

Kegiatan ini di laksanakan dengan beberapa tahapan:

1. Tahap persiapan,
Koordinasi dengan pemerintah dan kader setempat untuk pendataan ibu yang memiliki anak usia balita.
2. Tahap pelaksanaan:
 - a. Melakukan pre test (menggali pengetahuan pemahamn ibu tentang stunting dan nutrisi.
 - b. Mengadakan sesi edukasi dengan presentasi yang menjelaskan pentingnya asupan gizi
 - c. Diskusi Interaktif: Mengadakan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan peserta mengenai nutrisi dan kesehatan pada anak balita
3. Tahap Evaluasi
 - a. Evaluasi Pengetahuan: sebelum dan setelah kegiatan untuk mengukur perubahan pemahaman peserta tentang nutrisi dan stunting.
 - b. Umpan Balik Peserta:
Mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai materi yang

disampaikan dan efektivitas kegiatan.

c. Pencatatan Kegiatan:

Mencatat semua kegiatan, jumlah peserta, untuk laporan.

d. Analisis Hasil:

Menganalisis data untuk menilai dampak kegiatan dan menentukan langkah-langkah perbaikan untuk kegiatan selanjutnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi Keanekaragaman Pangan dan Pencegahan Stunting pada Ibu dengan Anak Balita" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang keanekaragaman makanan sebagai upaya pemenuhan gizi anak balita untuk mencegah stunting.

Temuan ini sejalan dengan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang menunjukkan prevalensi stunting di Kabupaten Bulukumba masih tergolong tinggi. Pada tahun 2022 prevalensi stunting tercatat 27,1%, kemudian menurun menjadi 25,2% pada tahun 2024 dari angka 33,7% pada tahun 2023. Penurunan sebesar 8,5 poin persentase tersebut merupakan capaian penting, namun angka prevalensi masih di atas ambang batas yang ditetapkan WHO

(20%). Kondisi ini menegaskan bahwa intervensi berbasis komunitas, seperti edukasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal, tetap sangat dibutuhkan sebagai strategi berkelanjutan.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap upaya pemerintah daerah dalam mencapai target nasional penurunan stunting menjadi 14% pada tahun 2024. Intervensi yang berfokus pada ibu balita sebagai pengasuh utama memiliki potensi besar untuk mempercepat penurunan angka stunting di Kabupaten Bulukumba. Sejalan dengan hasil kegiatan Jusni, 2024, bahwa pengetahuan pada ibu setelah dilakukan edukasi peran ibu dalam pencegahan stunting.

Pembahasan berikut merangkum aspek-aspek penting dari pelaksanaan kegiatan ini.

1. Kegiatan diikuti oleh 50 ibu dengan anak balita. Sebelum kegiatan, hanya 38% peserta yang mengetahui kaitan antara keragaman pangan dan pencegahan stunting. Setelah edukasi, tingkat pengetahuan meningkat menjadi 86%.

2. Peserta mengaku bahwa kendala utama dalam memenuhi gizi keluarga adalah keterbatasan ekonomi dan pengetahuan dalam memanfaatkan bahan pangan lokal. Setelah demonstrasi menu, sebagian besar peserta menyatakan termotivasi untuk lebih sering memasak dengan variasi makanan bergizi, misalnya mengombinasikan ikan laut, telur, sayuran hijau, dan kacang-kacangan dalam menu harian.

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya keragaman pangan untuk pencegahan stunting



3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan berlangsung dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang nutrisi. Diskusi interaktif memungkinkan peserta untuk bertanya langsung mengenai kekhawatiran mereka, yang memperkuat pemahaman dan rasa

percaya diri dalam menerapkan pola makan sehat.



Dokumentasi Kegiatan

4. Hasil Evaluasi

Dari evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan. Sebelum kegiatan, hanya 40% peserta yang memahami konsep dasar nutrisi, sementara setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 85%. Umpan balik peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat.



Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi keanekaragaman pangan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu dengan anak balita tentang pencegahan stunting di Kabupaten Bulukumba. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu dari 38% sebelum kegiatan menjadi 86% setelah kegiatan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran gizi keluarga dan menjadi langkah awal dalam mendukung penurunan prevalensi stunting di wilayah tersebut. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan untuk memastikan praktik konsumsi makanan beragam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Disarankan untuk melanjutkan program serupa secara berkala dan melibatkan lebih banyak ibu serta komunitas, agar dampak pencegahan stunting dapat lebih luas dan berkelanjutan.

Dengan demikian, upaya pengabdian masyarakat ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada kesehatan jangka panjang bagi generasi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Arulmohi, M., Vinayagamoorthy, V., & R., D. A. (2017). Physical Violence Against Doctors: A

Content Analysis from Online Indian Newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150.

<https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>

Belayneh, M., Loha, E., & Lindtjörn, B. (2020). Seasonal Variation of Household Food Insecurity and Household Dietary Diversity on Wasting and Stunting among Young Children in A Drought Prone Area in South Ethiopia: A Cohort Study. *Ecology of Food and Nutrition*, 60(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/03670244.2020.1789865>

Diversity, D., & Insecurity, H. F. (2023). *among Children Aged 12 to 59 Months in N ' Djamaena — Chad*. 1–14.

Hulu, V. T., Manalu, P., Ripta, F., Sijabat, V. H. L., Hutajulu, P. M. M., & Sinaga, E. A. (2022). Tinjauan Naratif: Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak balita. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 250. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.632>

Islam, B., Ibrahim, T. I., Wang, T., Wu, M., & Qin, J. (2025). Current trends in household food insecurity, dietary diversity, and stunting among children under five in Asia: a systematic review. *Journal of Global Health*, 15. <https://doi.org/10.7189/jogh.15.04049>

Jusni, Kurniati Akhfar, Isnaeny, & Rahmawati. (2024). Peningkatan peran ibu dalam pencegahan stunting pada balita di Kabupaten

- Bulukumba. *Journal of Community Services*, 6(1), 24–30.
<https://doi.org/10.57170/jcs.v6i1>
- Kesehatan, J., Lisna, A., Sasiwi, G., Rokhanawati, D., & Kurniati, N. (2022). *Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Kejadian Stunting Pada Balita*. 13, 188–198.
<http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>
- Khotimah, H., Nurseha, N., Pertasari, R. M. Y., Subagio, S. U., & Trikawati, T. (2023). Penguatan Keanekaragaman Pangan berbasis Kearifan Lokal sebagai Upaya Mencegah Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(4), 925–933.
<https://doi.org/10.30653/jppm.v8i4.558>
- Kiarie, J., Karanja, S., Busiri, J., Mukami, D., & Kiilu, C. (2021). The prevalence and associated factors of undernutrition among under-five children in South Sudan using the standardized monitoring and assessment of relief and transitions (SMART) methodology. *BMC Nutrition*, 7(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s40795-021-00425-3>
- Kurniati Akhfar, Erniawati Erniawati, Bau Kanang, Husnul Khatimah, & Jusni Jusni. (2023). Peran Intervensi Gizi Spesifik Dalam Penanggulangan Masalah Gizi Pada Balita di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 139–148.
<https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1517>
- Manalu, K. N., Nai, H. M. E., & Pujiastuti, V. I. (2024). Frekuensi konsumsi makanan instan dan stunting pada anak usia 6-23 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(2), 60.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.85169>
- Paramesti, N. A., Setiawan, I., Ramadhan, T., Winanti, A. R., Apriliana, R. P., & Arba'in, M. (2024). Edukasi Permasalahan Stunting dan Pengolahan Bahan Pangan Lokal Menjadi Makanan Bergizi Bagi Masyarakat Desa Matesih. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(3), 395.
<https://doi.org/10.30595/jppm.v8i3.21324>
- Pemberdayaan, K. K. B. pembangunan M. dan K. (n.d.). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting Periode 2018-2024*. 17, 302.
- Utami, M. D., Hasibuan, R. K., Anandani, A., & ... (2023). Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Keanekaragaman Makanan dalam Pola Konsumsi Pangan Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting di *Masyarakat LPPM*
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/23897%0Ah>
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/23897/10738>