

## Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini

Dedah Ningrum<sup>1</sup>, Emi Lindayani<sup>2</sup>, Akhmad Faozi<sup>3</sup>,  
Nasyir Misbahul Ma'ruf<sup>4</sup>, Roro Nur Fauziyah<sup>5</sup>

<sup>1,3</sup> Prodi DIII Keperawatan UPI Kampus Sumedang

<sup>2</sup> Prodi SI Keperawatan UPI Kampus Sumedang

<sup>4</sup> Prodi SI PGSD UPI Kampus Sumedang

<sup>5</sup> Politeknik kesehatan kemenkes Bandung

e-mail: [dedahningrum@upi.edu](mailto:dedahningrum@upi.edu)

### Abstrak

Berdasarkan data Dinas kesehatan Kabupaten Sumedang tahun 2021 di Desa Licin terdapat balita stunting sebanyak 11,37 persen. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode kaji tindak telah dilakukan di Raudhatul Atfhal At-Tarbiyah dengan sasaran 36 orang ibu wali murid. Kegiatan penyuluhan kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian makan sehat untuk mencegah stunting. Metode penyuluhan menggunakan ceramah, tanya jawab dengan media power point presentation, leaflet, dan penayangan video. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, dengan rata-rata nilai pre-test 68,05 dan post test sebesar 74,61. Peningkatan nilai pengetahuan berbeda secara bermakna setelah diuji menggunakan uji T dependen dengan nilai  $p=0,01$ .

**Kata Kunci** : Pengetahuan Ibu, Makanan Sehat, Anak Usia Dini

### Abstract

Based on data from the Sumedang District Health Office in 2021 in Licin village, there were 11,37 percent of stunted toddlers. Community service activities using the follow-up study method were carried out at Raudhatul Atfhal At-Tarbiyah with the target of 36 parents of students. Health education activities aim to increase mother's knowledge about healthy eating to prevent stunting. The counseling method uses lectures, questions and answers with power point presentation media, leaflets, and video viewing. There was an increase in mother knowledge after carrying out health education activities, with an average pre-test score of 68,05 and a post-test of 74,61. The Increase in the value of knowledge is significantly different after being tested using the test T dependen with a value of  $p=0,01$ .

**Keyword:** *Mother's Knowledge, Healthy Food, Early Childhood*

### PENDAHULUAN

Stunting pada anak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang menjadi fokus Pemerintah Indonesia. Stunting menjadi masalah kesehatan masyarakat karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, terlambatnya perkembangan otak, perkembangan motorik dan pertumbuhan mental (Agustina, 2022). Stunting pada anak usia dini merupakan keadaan gagal tumbuh pada anak atau masalah gizi yang sifatnya kronis yang disebabkan kekurangan asupan zat gizi dalam jangka waktu lama disertai adanya riwayat penyakit infeksi.

Berdasarkan data studi status gizi Indonesia, prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia, Jawa barat dan Kabupaten Sumedang pada tahun 2021 adalah 24,4 persen, 24,5 persen, dan 22,0

persen (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Hal ini menunjukkan angka stunting di Kabupaten Sumedang masih merupakan masalah kesehatan masyarakat. Pemerintah kabupaten Sumedang telah mengupayakan untuk menurunkan angka stunting dengan pendekatan kerja sama lintas sektor dan lintas program, termasuk mengupayakan penurunan stunting lewat pendekatan sektor pendidikan.

Sedangkan angka stunting di kecamatan dan Desa di kabupaten Sumedang dapat dilihat pada publikasi data stunting di kabupaten Sumedang tahun 2021. Data di kecamatan Cimalaka menunjukkan dari 3971 anak balita yang diukur tinggi badannya terdapat 444 anak yang stunting atau 11,18 persen dan di desa Licin terdapat 54 anak yang stunting dari 475 anak balita atau 11,37 persen (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2021). Hasil pengkajian di RA At-Tarbiyah kecamatan Cimalaka kabupaten Sumedang, menunjukkan bahwa peran ibu dalam membiasakan makan makanan sehat dan seimbang masih kurang. Dari wawancara dengan ibu, kebanyakan ibu tidak sempat menyiapkan sarapan yang menarik, bervariasi, dan memenuhi kebutuhan gizi anak karena waktu menyiapkannya tidak banyak. Ibu cenderung tidak mau repot menyiapkan sarapan pagi, sehingga sarapan dengan menu seadanya. Umumnya anak-anak makan berupa nasi putih atau nasi goreng, telur ceplok atau dadar, ikan goreng, kurang menyukai sayur dan buah. Tujuan umum kegiatan PKM agar ibu mengetahui pemberian makan sehat sehingga anak mempunyai kebiasaan makan yang dapat menunjang tumbuh kembang optimal dan mencegah stunting. Tujuan khusus meliputi Ibu mengetahui karakteristik anak usia TK; fungsi makan; upaya yang dapat dilakukan untuk pembiasaan makan anak; perbedaan bahan makanan, zat gizi, dan fungsi zat gizi; masalah makan pada anak dan penyebabnya; menu sehat untuk anak usia TK; serta metode pemberian makan pada anak.

Kegiatan PKM sebelumnya yang pernah dilakukan di kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang terkait upaya pencegahan stunting pada anak balita telah dilakukan pelatihan kader di desa Cibeureum kulon, hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan ibu kader tentang pencegahan stunting pada anak balita (Ningrum et al., 2021). Hasil penelitian Hudaya (2021) menunjukkan terdapat 32 persen anak TK mengalami stunting, terdapat hubungan pola pengasuhan keluarga yang terdiri dari pola asuh makan, pola asuh kesehatan, pola asuh psikososial, dan pola asuh kebersihan diri dan sanitasi lingkungan dengan kejadian stunting. Kemudian pola asuh makan memiliki hubungan paling dominan dengan kejadian stunting. Laporan kegiatan PKM pada ibu yang memiliki anak usia pra sekolah menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Seperti kegiatan PKM yang dilaporkan oleh Ariyanto et al., (2023) yaitu kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Gizi seimbang di TK Islam Baiturrahim yang menyampaikan bahwa seluruh ibu dapat memahami, menerapkan, dan menyajikan menu seimbang setiap hari. Kemudian Hidayati et al. (2023) yang menyampaikan adanya peningkatan pemahaman ibu dari anak di TK Dharma Wanita setelah diberikan edukasi gizi seimbang dan kegiatan tersebut efektif menurunkan prevalensi stunting di Desa Sumberjambe. Berdasarkan hasil telaah artikel dan pengkajian awal, tim PKM dosen Prodi DIII keperawatan memutuskan untuk melakukan kegiatan PKM di RA At-Tarbiyah berupa penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat pada ibu untuk mencegah stunting anak usia dini.

## **METODE**

### ***Alat dan Bahan***

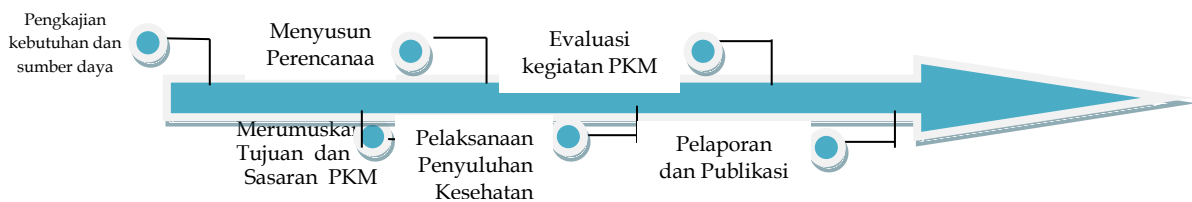
Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian meliputi infocus, spiker, leaflet makanan sehat untuk anak usia RA, file video metode pemberian makan pada anak, file power point presentation, lembar questioner pengetahuan ibu (pre test dan post test), lembar absensi, dan alat tulis.



Gambar 1. Leaflet makanan sehat untuk anak usia RA

### Metode kegiatan PKM

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tim menggunakan metode kaji tindak. Metode kaji tindak merupakan bentuk metode PKM yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman terhadap suatu permasalahan yang ada di masyarakat dalam kaitannya dengan penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan. Tindakan yang dilakukan setelah pengkajian adalah penentuan bentuk intervensi sesuai kebutuhan kelompok sasaran. Intervensi pada kegiatan PKM ini berupa pemberian penyuluhan kesehatan, dengan menguraikan tujuan dan sasaran PKM, menyusun perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, pelaporan dan publikasi. Metode pelaksanaan PKM dapat dilihat pada (gambar2).



Gambar 2. Metode pelaksanaan PKM

### Pengkajian kebutuhan dan Sumber daya

Berdasarkan pengkajian awal di kecamatan Cimalaka terdapat 18 TK, 19 RA, 35 kelompok bermain (KB), Dari 72 sekolah untuk anak usia dini ini terdapat salah satu sekolah yang letaknya cukup dekat dari kampus prodi keperawatan UPI Sumedang yaitu RA At-Tarbiyah. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan penjarangan kesehatan sudah dilakukan oleh pihak puskesmas, namun dari pihak kampus UPI Sumedang khususnya prodi keperawatan belum melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan secara rutin ke sekolah anak usia dini. Sehingga dengan program PKM ini diharapkan dapat memberikan perhatian berupa penyuluhan kesehatan kepada anak usia dini sesuai kebutuhan kelompok sasaran.

Pengkajian selanjutnya dilakukan untuk mengetahui gambaran masalah stunting pada anak usia dini di wilayah sasaran yaitu di kecamatan Cimalaka. Berdasarkan hasil pengkajian Tim tidak memperoleh data angka stunting pada anak usia TK, namun memperoleh data angka kejadian stunting pada anak balita di kecamatan Cimalaka pada bulan Agustus 2021 sebesar 11,18 persen. Kemudian Di desa Licin terdapat 11, 37 persen yang mengalami stunting atau 54 anak dari 475 anak yang diukur tinggi badannya (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2021).

Pengkajian kebutuhan penyuluhan kesehatan di RA At-Tarbiyah, berdasarkan hasil wawancara dengan ibu anak RA, menunjukkan bahwa diperlukannya kegiatan penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat untuk anak usia, untuk mencegah stunting pada anak usia dini.

Kebutuhan informasi kesehatan diperoleh berdasarkan diskusi dengan tim PKM dan pihak sekolah yang mewakili sasaran kegiatan penyuluhan.

#### **Menentukan Tujuan dan Sasaran PKM**

Tahapan selanjutnya adalah menentukan tujuan program sesuai dengan kebutuhan pendidikan yang diperoleh pada tahap pengkajian. Sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan adalah 36 orang ibu dari anak RA At-Tarbiyah yang hadir pada saat kegiatan PKM.

#### **Menyusun Perencanaan**

Perencanaan meliputi penentuan waktu pelaksanaan kegiatan berdasarkan kesepakatan antara pihak sekolah dan TIM PKM, yang akan dilaksanakan selama dua hari pada pukul 08.00-12.00. Setelah ditentukan waktunya kemudian pihak sekolah menyampaikan undangan kepada ibu dari anak RA. Tempat kegiatan penyuluhan disepakati dilakukan di ruang kelas RA At-Tarbiyah yang beralamat di Dusun Margamukti RT 04 RW 04 Desa Licin Kecamatan Cimalaka Kabupaten sumedang.

#### **Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan**

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama dua hari atau 2x 4 jam (480 menit). Materi penyuluhan kesehatan yang disampaikan sesuai kebutuhan pada tahap pengkajian meliputi fungsi makan pada anak, karakteristik anak TK, upaya yang dapat dilakukan untuk pembiasaan makan sehat; perbedaan bahan makanan, zat gizi, dan fungsi zat gizi; masalah makan pada anak TK dan penyebabnya; menu sehat untuk anak usia TK; Metode pemberian makan pada anak. Metode penyuluhan dengan cara ceramah, diskusi, dan menyimak video.

#### **Evaluasi kegiatan PKM**

Evaluasi pada kegiatan penyuluhan kesehatan meliputi evaluasi hasil dan proses. Evaluasi hasil dengan menilai pengetahuan ibu sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Untuk menguji perbedaan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan dilakukan uji T dependen, menggunakan aplikasi *SPSS for window* (Hastono, 2006). Evaluasi proses kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menilai kehadiran peserta, cara penyampaian materi penyuluhan, dan respon atau umpan balik dari peserta.

#### **Pelaporan dan publikasi Kegiatan PKM**

Menyusun laporan kegiatan PKM berupa laporan kemajuan kegiatan PKM dan laporan akhir. Menyusun artikel untuk dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan diikuti oleh ibu wali murid RA At-tarbiyah sebanyak 36 orang, satu orang guru RA, dan siswa-siswi RA. Adapun karakteristik ibu berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan ibu dan karakteristik anak RA dapat dilihat pada (Tabel 1).

**Tabel I. Karakteristik ibu dan anak RA**

<b>Karakteristik Ibu dan Anak RA</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Karakteristik Ibu</b>		
Umur : 25-30 (Tahun)	25	69,4
31-35	10	27,8
36-40	1	2,8
Pendidikan : SD	4	11,1
SMP	5	13,9
SMA	24	66,7
PT	3	8,3
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga	26	72,2
Petani	3	8,3
Pedagang	5	13,9
PNS	2	5,6
<b>Karakteristik Anak RA</b>		
Jenis kelamin : Laki-laki	19	52,8
Perempuan	17	47,2

Umur	: 5 (Tahun)	15	41,7
	6	21	58,3

Berdasarkan Tabel I diketahui bahwa kebanyakan ibu berumur 25-30 tahun (69,4%), berpendidikan SMA (66,7%), dan sebagai ibu rumah tangga (72,2%). Sedangkan karakteristik anak RA sebagian besar laki-laki (52,8%) dan berusia 6 tahun (58,3%). Berdasarkan karakteristik usia dan latar belakang pendidikan ibu, kemungkinan ibu akan lebih mudah untuk menyerap informasi yang akan disampaikan.

Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan pemberian sambutan dari kepala RA, pembacaan doa yang disampaikan oleh tim PKM. Anak-anak RA At-Tarbiyah diberikan pengarahan dulu supaya tidak mengganggu proses penyuluhan kesehatan (Gambar 2).



**Gambar 3. Siswa-siswi Ra At-Tarbiyah**

Kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran pengetahuan ibu sebelum pemberian penyuluhan kesehatan, menggunakan lembar pre-test. Pre-test meliputi pengetahuan ibu tentang fungsi makan pada anak, karakteristik anak TK, upaya yang dapat dilakukan untuk pembiasaan makan sehat; perbedaan bahan makanan, zat gizi, dan fungsi zat gizi; masalah makan pada anak TK dan penyebabnya; menu sehat untuk anak usia TK; Metode pemberian makan pada anak. Pengukuran pengetahuan sebelum penyampaian materi penyuluhan dapat berjalan dengan lancar dan semua peserta dapat mengikutinya dengan baik. Kegiatan berlangsung selama 30 menit. Pelaksanaan pre-test dapat dilihat pada (Gambar 4).



**Gambar 4. Pengukuran pengetahuan sebelum penyampaian materi penyuluhan**



Setelah kegiatan pre-test dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan kesehatan yang berlangsung selama 120 menit. Kegiatan penyampaian materi penyuluhan kesehatan berupa ceramah, penayangan video, pembagian leaflet, dan tanya jawab dapat dilihat pada (Gambar 5).



**Gambar 5. Proses penyampaian materi penyuluhan kesehatan**

Selama penyampaian materi peserta terlihat bersemangat mengikuti penyuluhan dan memberikan respon yang baik selama sesi diskusi dengan menjawab pertanyaan yang disampaikan pemateri serta menyampaikan pertanyaan pada materi yang belum mereka pahami.

Evaluasi hasil pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan setelah pemberian penyuluhan yang dapat dilihat pada (Tabel II). Serta mengukur pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan peserta dengan menggunakan uji T dependen yang dapat dilihat pada (Tabel III).

**Tabel II. Pengetahuan ibu sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan berdasarkan nilai pre test dan post test (n=36)**

Pengetahuan Ibu	Pre test	Post test	Selisih Peningkatan Mean
Mean	68,05	74,61	6,55
Median	67,50	74,50	
Minimum	45,00	50,00	
Maximum	88,00	95,10	
Normalitas Data	normal	normal	

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan ibu sebelum mengikuti penyuluhan kesehatan 68,05 dan setelah mengikuti penyuluhan ada peningkatan sebanyak 6,55 poin menjadi 74,60. Hal ini sejalan dengan artikel Hidayati et al. (2023) bahwa terdapat peningkatan pemahaman ibu dari anak TK Dharma Wanita setelah diberikan edukasi gizi seimbang sebesar 9,43 persen. Penyampaian informasi makanan sehat kepada ibu rumah tangga merupakan cara yang efektif untuk memperbaiki status gizi keluarga termasuk anak usia dini, karena ibu merupakan orang yang berperan dalam menyusun dan menyediakan makan keluarga (Eljamay et al., 2022).

**Tabel III.** Hasil Uji Beda rata-rata nilai pengetahuan ibu sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan

Pengetahuan Ibu	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P-value*	N
Pre test	68,05	11,32	1,87	0,001	36
Post test	74,61	12,00	2,00		

\*uji T dependen

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,001$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan atau terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu.

Evaluasi proses pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi kehadiran peserta, penyampaian materi penyuluhan, dan umpan balik dari peserta. Hasil evaluasi proses dapat dilihat pada (tabel IV).

**Tabel IV. Evaluasi proses penyuluhan kesehatan**

Sub Variabel	n	%
<b>Kehadiran peserta</b>		
Hadir	36	100,00
Tidak hadir	0	0,00
<b>Penyampaian Materi</b>		
Disampaikan dengan jelas	34	94,44
Bermanfaat	30	83,33
Informasi menarik	35	97,22
Tepat waktu	36	100
<b>Umpan Balik</b>		
Menjawab pertanyaan	5	13,89
Bertanya	10	27,78

Hasil evaluasi proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dapat diikuti oleh semua peserta yang sudah ditargetkan untuk bisa hadir dan peserta hadir dari awal sampai akhir kegiatan. Hal ini menunjukkan minat yang besar dari peserta terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan. Hampir semua peserta menyampaikan penilaian penyampaian materi yang positif baik dari kejelasan, manfaat, informasi yang menarik dan ketepatan waktu pelaksanaan. Keaktifan peserta cukup baik dapat dilihat dari umpan balik peserta yang bertanya dan menjawab pertanyaan.

## SIMPULAN

Kegiatan PKM berupa penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat untuk anak usia dini memberikan manfaat terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Setiap tahapan kegiatan PKM dapat dilaksanakan sesuai perencanaan tim PKM dan pihak sekolah. Diharapkan peningkatan pengetahuan akan berdampak baik terhadap kebiasaan makan anak yang dapat menunjang tumbuh kembang optimal dan mencegah stunting pada anak. Saran untuk kegiatan PKM selanjutnya mengembangkan materi penyuluhan terkait pencegahan stunting dengan mempraktekan pengolahan makanan sehat memanfaatkan bahan makanan setempat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada prodi DIII keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada tim PKM untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Juga kepada pihak sekolah RA At-Tarbiyah yang telah bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. 2022. *Apa itu Stunting?* Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan Kemenkes. <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Ariyanto, Fatmawati, T. Y., & Efni, N. 2023. PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.369>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang. 2021. *Publikasi Data Stunting Kabupaten Sumedang Tahun 2021*. Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi. Bidang Kesehatan Masyarakat.
- Eljamay, S. M., Alsheek, A. M. A., Awkally, N. M. Al, & Elmesoury, S. Y. 2022. The Awareness of Housewives on the Quality of Healthy Food. *Indonesian Journal of Innovation and Applied Sciences (IJIAS)*, 2(3), 212–218. <https://doi.org/10.47540/ijias.v2i3.662>
- Hastono, S. P. 2006. *Analisis Data*. FKM UI.
- Hidayati, K., Rokhmah, D., & Hermilasari, R. D. 2023. Efektivitas Program Pencegahan dan Pengentasan Generasi Bebas Stunting ( P2GBS ) Melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Murid TK Dharma Wanita di Desa Sumberjambe. *FKIP E-PROCEEDING*, 115–121. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/fkip-epro/issue/view/1422>
- Hudaya, R. 2021. *Hubungan Pengasuhan Keluarga dengan Kejadian Stunting Anak 4-6 Tahun di Sekolah Taman Kanak-Kanak Kabupaten Aceh Tengah* [Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31551>
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Buku Saku Hasil Studi Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
- Ningrum, D., Setiadi, D. K., & Hudaya, A. P. 2021. Pelatihan Kader Posyandu Untuk Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Cibeureum Kulon Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. *Jurnal Pengabdian Kepada ....* <http://www.jurnal.umitra.ac.id/index.php/ANDASIH/article/view/499>