



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 26, 2025

Revised: October, 10, 2025

Available online: October, 21, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi gizi seimbang: Gerakan cegah *stunting* (GEGATI)

Anggraini*, Fijri Rachmawati, Zikrina Apdola, Aldy Fratama, Miranda Putri

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Anggraini. *Email: anggraini@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Stunting is the stunted growth and development of children due to chronic malnutrition. This is characterized by a child's height not meeting standards, especially during the first 1,000 days of life. In Banjar Masin Village, several children fall into the malnourished category.

Purpose: To provide knowledge to expectant mothers and mothers with toddlers regarding stunting, its management and prevention, and the importance of balanced nutrition for child growth and development.

Method: The GEGATI "Stunting Prevention Movement" outreach program was held at the Banjar Masin Village Hall, West Kota Agung District, on August 14, 2025. The event was held from 10:00 AM to 12:00 PM WIB. Forty-four participants, including pregnant women and mothers with toddlers, attended the event. The outreach program was conducted interactively, with open discussions and questions and answers. The informational materials covered stunting prevention in the health sciences, including using turmeric and honey, and processing tempeh into nuggets. Pre-test and post-test were used to measure changes in respondents' knowledge levels.

Results: The majority of respondents' knowledge before (pre-test) education was in the poor category (39%, 88.6%), while the majority of respondents' knowledge after (post-test) education was in the good category (35%, 79.6%).

Conclusion: Counseling activities are very effective in improving and increasing the understanding of stunting among expectant mothers and mothers with toddlers. Increased knowledge about nutrition and health can shape the mindset and parenting practices of the community to improve stunting prevention.

Suggestion: Village cadres are expected to coordinate with the village government and health workers and regularly organize community knowledge-building activities related to nutrition, healthy lifestyles, and environmental protection. This will specifically empower mothers and expectant mothers to gain knowledge about childcare, from pregnancy through the first 1,000 days of life.

Keywords: Balanced nutrition; Prevention; Stunting

Pendahuluan: *Stunting* adalah terhambatnya tumbuh kembang anak karena kekurangan gizi kronis. Hal ini bisa ditandai dengan tinggi badan anak yang tidak sesuai standar, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Di Pekon Banjar Masin, ada beberapa anak yang masuk dalam kategori gizi buruk.

Tujuan: Untuk memberikan pengetahuan calon ibu dan ibu yang mempunyai balita terkait *stunting*, penanggulangan dan pencegahannya, serta gizi seimbang yang sangat penting untuk tumbuh kembang anak.

Metode: Penyuluhan GEGATI “Gerakan Cegah *Stunting*” di Balai Pekon Banjar Masin, Kecamatan Kota Agung Barat dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2025. Kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00-12.00 WIB. Responden yang hadir dalam acara ini sebanyak 44 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita. Penyuluhan ini dilakukan secara interaktif, diskusi terbuka dan tanya jawab bersama dengan para responden. Materi informasi terkait dengan pencegahan *stunting* dalam bidang ilmu kesehatan, dengan temulawak dan madu serta dengan olahan tempe menjadi nugget. *Pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan responden.

Hasil: Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum (*pre-test*) pemberian edukasi adalah sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 39 (88.6%), sedangkan tingkat pengetahuan responden sesudah (*post-test*) pemberian edukasi adalah sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 35 (79.6%).

Simpulan: Kegiatan penyuluhan sangat efektif memberikan peningkatan dan pemahaman calon ibu dan ibu dengan balita terhadap *stunting*. Meningkatnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan dapat membentuk pola pikir dan pola asuh masyarakat menjadi lebih baik dalam pencegahan terjadinya *stunting*.

Saran: Diharapkan para kader desa untuk selalu berkoordinasi dengan pemerintah desa dan tenaga kesehatan, secara berkala menyelenggarakan kegiatan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pemahaman tentang gizi, pola hidup sehat dan menjaga lingkungan, sehingga secara khusus untuk para ibu atau calon ibu mendapatkan pengetahuan tentang pola asuh anak, baik sejak kehamilan sampai 1000 hari pertama kehidupan.

Kata kunci: Gizi seimbang; Pencegahan; *Stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah yang harus diselesaikan karena bisa berdampak besar baik jangka panjang maupun jangka pendek. *Stunting* adalah keadaan terganggunya perkembangan anak, baik fisik maupun otak, disebabkan oleh kekurangan gizi yang berlangsung lama. Salah satu faktor sosial ekonomi yang berpengaruh terhadap *stunting* adalah kondisi ekonomi orang tua dan ketahanan pangan dalam keluarga. Penyebab *stunting* adalah asupan gizi yang rendah baik selama masa kehamilan maupun saat balita. Pemahaman ibu tentang kesehatan dan gizi sebelum kehamilan masih minim, terbatasnya layanan kesehatan, serta akses yang rendah terhadap makanan bergizi, sanitasi, dan air bersih juga menjadi faktor penyebab *stunting* (Yuwanti, Mulyaningrum, & Susanti, 2021; Saputra, Rahmawati, & Kurniawati, 2020).

Kekurangan gizi pada 1000 HPK (1000 hari pertama kehidupan) bisa mengganggu tumbuh kembang anak karena 1000 HPK adalah periode emas dalam pencegahan *stunting*. Terjadinya *stunting* dipengaruhi oleh faktor pendidikan ibu, pemahaman

ibu tentang nutrisi, penyediaan ASI penuh, usia pemberian Makanan Pendamping (MP) ASI, pola asuh, pendapatan, kadar kecukupan zink dan zat besi, riwayat penyakit infeksi serta faktor genetik (Aridiyah, Rohmawati, & Ririanty, 2015; Hamzah, 2020). *Stunting* bisa mengganggu potensi-potensi sumber daya manusia kedepannya karena berhubungan dengan perkembangan anak. Prevalensi *stunting* di Kabupaten Tanggamus berhasil diturunkan dari 20,4% menjadi 17,1% pada tahun 2023, lalu kembali meningkat dari 17,1% menjadi 24,9% pada tahun 2025. Ini menunjukkan masalah yang cukup serius karena *stunting* di Kabupaten Tanggamus semakin meningkat. Pemerintah Kabupaten Tanggamus menargetkan penurunan hingga 14% pada tahun 2025 sesuai target nasional (Pemerintah Kabupaten Tanggamus, 2025). Upaya dilakukan dengan intervensi serentak pencegahan *stunting*, seperti pendataan calon pengantin, pendampingan ibu hamil dan balita, ketersediaan alat ukur standar di posyandu, edukasi gizi, serta pencatatan data *real-time*.

Anggraini*, Fijri Rachmawati, Zikrina Apdola, Aldy Fratama, Miranda Putri

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Anggraini. *Email: anggraini@malahayati.ac.id

Pekon Banjar Masin adalah salah satu pekon yang ada di Kecamatan Kota Agung Barat, Kabupaten Tanggamus, Lampung. Menurut website resmi BKKBN, luas wilayah pekon Banjar Masin adalah 450 Ha, dengan jumlah penduduk 1.676 jiwa. Mata pencaharian masyarakat yang dominan adalah petani. Berdasarkan data yang didapat dari bidan Pekon Banjar Masin, terdapat 10 anak yang memiliki gizi buruk di pekon tersebut. Hal tersebut merupakan masalah yang harus ditangani agar potensi sumber daya manusia di kemudian hari bisa dioptimalkan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2025).

Stunting bisa dicegah salah satunya dengan penyuluhan atau edukasi, terutama pada remaja, ibu hamil dan ibu menyusui (Amalia, Saputri, Susanti, Primadimanti, Noviyanti, & Aini, 2024; Ratnasari, Mukaromah, & Prayoga, 2025). Gerakan Cegah *Stunting* (GEGATI) adalah kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Mahasiswa Kuliah Kerja Lapangan-Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKL-PPM) Kelompok 23 Universitas Malahayati sebagai upaya pencegahan *stunting*. Dimana penyuluhan tersebut merupakan bagian dari program kerja dan kegiatan KKL-PPM di pekon Banjar Masin, Kecamatan Kota Agung Barat, Kabupaten Tanggamus. *Stunting* dan permasalahan keseimbangan gizi dapat dicegah pada 1000 HPK, selain itu, pemberian makanan tambahan atau fortifikasi pada bahan pangan, seperti pengolahan tempe menjadi nugget. Selain untuk mencegah *stunting*, mengolah tempe juga bisa membantu memberdayakan UMKM di Pekon Banjar Masin. Kesadaran yang dimiliki oleh masyarakat terkait dengan *stunting* khususnya pada ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita di Pekon Banjar Masin masih tergolong minim. Masih banyak ibu-ibu yang tidak memperhatikan pangan yang diberikan untuk anak-anaknya. Selain itu, Ibu-ibu di Pekon Banjar Masin juga masih kurang memahami gizi seimbang untuk anak. Masalah tersebut mendasari diadakannya penyuluhan GEGATI ini.

Tujuan penyuluhan ini untuk memberikan pengetahuan, membuka wawasan, dan memberi motivasi kepada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita terkait dengan pencegahan *stunting*, baik dari segi obat herbal seperti pemberian temulawak dengan madu untuk penambah nafsu makan, vitamin tambahan, pangan sehari-hari, dan makanan fortifikasi seperti pengolahan tempe menjadi nugget. Tujuan yang diharapkan bisa dicapai dari penyuluhan ini adalah tercapainya Pekon Banjar Masin yang bebas *stunting* dan ibu-ibu yang paham tentang penanganan *stunting* baik dari segi obat herbal, vitamin, pangan, pengolahan makanan fortifikasi dan pemanfaatan potensi sumber daya di Pekon Banjar Masin. Jika gizi anak-anak di Pekon Banjar Masin bisa terpenuhi, bisa meningkatkan kesehatan anak-anak yang juga akan meningkatkan potensi sumber daya manusia kedepannya.

METODE

Penyuluhan GEGATI “Gerakan Cegah *Stunting*” di Pekon Banjar Masin, Kecamatan Kota Agung Barat dilakukan selama periode Kuliah Kerja Lapangan-Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKL-PPM), pada tanggal 14 Agustus 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Pekon Banjar Masin pada pukul 10.00-12.00 WIB. Jumlah penduduk di pekon Banjar Masin adalah 1.676 jiwa. Responden yang hadir dalam acara ini sebanyak 44 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita.

Metode penyampaian materi penyuluhan ini dilakukan secara interaktif, diskusi terbuka dan tanya jawab bersama dengan para responden. Metode interaktif dan diskusi dipilih karena merupakan metode paling efektif untuk menyampaikan informasi terkait dengan pencegahan *stunting* dalam bidang ilmu kesehatan, dengan temulawak dan madu serta dengan olahan tempe menjadi nugget. Setelah materi disampaikan, sesi tanya jawab diadakan secara terbuka bagi semua responden yang masih belum memahami materi yang telah disampaikan.

Anggraini*, Fijri Rachmawati, Zikrina Apdola, Aldy Fratama, Miranda Putri

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Anggraini. *Email: anggraini@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1454>



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Responden(N=44)

Variabel	Edukasi tentang gizi cegah <i>stunting</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat Pengetahuan (n/%)		
Baik	2/4.6	35/79.6
Cukup	3/6.8	6/13.6
Kurang	39/88.6	3/6.8

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum (*pre-test*) pemberian edukasi adalah sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 39 (88.6%), sedangkan tingkat pengetahuan responden sesudah (*post-test*) pemberian edukasi adalah sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 35 (79.6%).

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan GEGATI dilaksanakan di Pekon Banjar Masin dan diikuti oleh 44 responden yang terdiri dari ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Tabel pada bagian hasil merupakan hasil *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang *stunting* sebelum pemaparan materi serta *post-test* untuk mengukur pengetahuan terkait *stunting* setelah pemaparan materi.

Hasil pengukuran melalui *pre-test* terkait dengan *stunting* menunjukkan hasil sebanyak 2 responden (4.6%) dengan kategori pengetahuan yang baik, 3 responden (6.8%) dengan kategori pengetahuan cukup baik, dan 39 responden (88.6%) dengan kategori pengetahuan kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum pemaparan materi dilakukan, banyak ibu-ibu yang belum mengetahui pemahaman terkait *stunting*. Penyuluhan ini dilakukan

secara interaktif dan diskusi terbuka secara langsung antara pematreri dengan responden. Materi yang disampaikan dirangkum dalam *powerpoint* yang dipaparkan di layar agar semua responden dapat melihat materi tersebut dengan jelas. Selama pemaparan materi, acara berjalan dengan kondusif, semua responden menyimak dengan baik materi yang disampaikan oleh pematreri dan disambut antusias dengan pertanyaan diskusi yang diajukan oleh responden. Setelah sesi diskusi, diadakan sesi tanya jawab, para responden sangat aktif menjawab pertanyaan. Dimana hal itu bisa menjadi indikator keberhasilan penyuluhan (Permana, & Mentari, 2023; Fitriani, Lestari, Friscila, Wahyuni, Safina, & Hasibuan, 2022). Pada sesi terakhir diadakan pembagian makanan tambahan bergizi untuk para responden.

Anggraini*, Fijri Rachmawati, Zikrina Apdola, Aldy Fratama, Miranda Putri

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Anggraini. *Email: anggraini@malahayati.ac.id

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini adalah pengertian *stunting*, ciri-ciri anak *stunting*, resiko anak yang mengalami *stunting*, penanggulangan menggunakan temulawak dan madu, apa itu gizi seimbang, vitamin untuk anak, pengolahan tempe menjadi nugget untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Semua materi yang dipaparkan di atas diharapkan bisa dipahami dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh para ibu-ibu responden, sebagai langkah pencegahan dan penanggulangan *stunting* (Purbowati, Ningrom, & Febriyanti, 2021; Prasetyo, & Indraswati, 2024).

Setelah pemaparan materi, dilakukan *post-test* untuk mengukur pemahaman yang didapat oleh responden setelah materi dipaparkan, Hasil dari *post-test* menunjukkan peningkatan dari *pre-test*. 35 responden (79.6%) dengan kategori pengetahuan yang baik, 6 responden (13.6%) dengan kategori pengetahuan cukup baik, dan 3 responden (6.8%) dengan kategori pengetahuan kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan yang telah dipaparkan memberi pengaruh dalam menambah pengetahuan responden terkait dengan *stunting* dan gizi seimbang.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan sangat efektif memberikan peningkatan dan pemahaman calon ibu dan ibu dengan balita terhadap *stunting*. Meningkatnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan dapat membentuk pola pikir dan pola asuh masyarakat menjadi lebih baik dalam pencegahan terjadinya *stunting*.

SARAN

Diharapkan para kader desa untuk selalu berkoordinasi dengan pemerintah desa dan tenaga kesehatan, secara berkala menyelenggarakan kegiatan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pemahaman tentang gizi, pola hidup sehat dan menjaga lingkungan, sehingga secara khusus untuk para ibu atau calon ibu mendapatkan pengetahuan tentang pola asuh anak, baik sejak kehamilan sampai 1000 hari pertama kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., Saputri, G. A. R., Susanti, D., Primadimanti, A., Noviyanti, F., & Aini, F. (2024). Penyuluhan Pencegahan *Stunting* di Pekon Margoyoso Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Abdimas Kedokteran & Kesehatan*, 2(1), 19-23.
- Aridiyah, F. O., Rohmawati, N., & Ririanty, M. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Stunting* pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors Affecting *Stunting* on Toddlers in Rural and Urban Areas). *Pustaka Kesehatan*, 3(1), 163-170.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2025). Profil Banjar Masin (KOBAR). Diakses dari: <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/77907/banjar-masin-kobar>
- Fitriani, A., Lestari, M., Friscila, I., Wahyuni, Y. F., Safina, S., & Hasibuan, S. R. (2022). Gerakan pencegahan *stunting* melalui pemberdayaan masyarakat di Desa Lancok Kecamatan Syamtalira Bayu. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 35-42.
- Hamzah, B. (2020). Gerakan pencegahan *stunting* melalui edukasi pada masyarakat di desa muntoi kabupaten bolaang mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(4), 229-235.
- Permana, I., & Mentari, T. (2023). Gerakan Pencegahan *Stunting* Melalui Edukasi pada Masyarakat. *Pengabdian Kampus: Jurnal Informasi Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat*, 10(1), 64-69.
- Pemerintah Kabupaten Tanggamus. (2025). Bupati Tanggamus Tegaskan Komitmen Turunkan *Stunting* di Bawah 14%. Diakses dari: https://tanggamus.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=1784

Anggraini*, Fijri Rachmawati, Zikrina Apdola, Aldy Fratama, Miranda Putri

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Anggraini. *Email: anggraini@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1454>

Edukasi gizi seimbang: Gerakan cegah stunting (GEGATI)

- Prasetyo, A., & Indraswati, D. (2024). Sosialisasi GERCEP *Stunting* (Gerak Cegah dan Penanganan *Stunting*). *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 95-100.
- Purbowati, M. R., Ningrom, I. C., & Febriyanti, R. W. (2021). Gerakan bersama kenali, cegah, dan atasi *stunting* melalui edukasi bagi masyarakat di Desa Padamara Kabupaten Purbalingga. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 15-22.
- Ratnasari, R., Mukaromah, H., & Prayoga, S. (2025). Poster Edukatif sebagai Media dalam Meningkatkan Pemahaman dan Perilaku Cegah *Stunting*. *Carmin: Journal of Community Service*, 5(2), 63-69.
- Saputra, A., Rahmawati, A., & Kurniawati, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Stunting* pada Balita di Pekon Banjarmanis Gisting Tanggamus Tahun 2020 (Factors Associated with Incidence Toddlers *Stunting* in Pekon Banjarmanis Gisting Tanggamus 2020). *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia*.
- Yuwanti, Y., Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi *stunting* pada balita di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 74-84.

Anggraini*, Fijri Rachmawati, Zikrina Apdola, Aldy Fratama, Miranda Putri

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Anggraini. *Email: anggraini@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1454>