

PENELITIAN ASLI

PENYULUHAN GIZI TENTANG MENU BERBAHAN LOKAL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI WILAYAH PUSKESMAS SIMPANG LIMUN KECAMATAN MEDAN KOTA TAHUN 2025

Johansen Hutajulu¹, Mindo Tua Siagian², Evawani Martalena Silitonga³, Mido Ester J. Sitorus⁴, Febri Putra Sukurman Zalukhu⁵, Kristian Adesaputra Zendrato⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 20 Januari 2026

Direvisi: 25 Januari 2026

Diterima: 31 Januari 2026

Diterbitkan: 12 Februari 2026

Kata kunci: Penyuluhan Gizi; Menu Berbahan Lokal; Pencegahan Stunting

Penulis Korespondensi: Boturan N.P Simatupang

Email: jojoboy@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi panjang atau tinggi anak seumurnya. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Gizi Tentang Menu Berbahan Lokal Untuk Mencegah Stunting Di Wilayah Puskesmas Simpang Limun Kecamatan Medan Kota Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta.

Tujuan: Penyuluhan yang dilakukan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pengertian stunting, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Metode: Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal padat gizi, yang ditunjukkan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran dan sikap positif dalam menerapkan praktik pemberian makan yang sesuai usia anak serta memperhatikan aspek kebersihan, kesehatan, dan stimulasi tumbuh kembang.

Hasil: Antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pola asuh merupakan kebutuhan nyata bagi masyarakat. Dengan pendekatan yang komunikatif dan berbasis kondisi lokal, kegiatan ini berpotensi berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di tingkat keluarga dan masyarakat. Disarankan kepada Ibu balita diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal padat gizi dalam kehidupan sehari-hari, serta aktif memantau pertumbuhan anak melalui kegiatan posyandu secara rutin.

Kesimpulan: Pada kader Perlu dilakukan pendampingan dan edukasi lanjutan secara berkala kepada ibu balita guna memperkuat perubahan perilaku dan memastikan keberlanjutan upaya pencegahan stunting di masyarakat. Kepada Pemerintah Diharapkan dapat mendukung kegiatan serupa melalui integrasi program edukasi gizi berbahan pangan lokal dengan program kesehatan ibu dan anak, serta menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 7 No. 1, Februari, 2026 (P422-437)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6912>

How To Cite: Hutajulu, J., Mindo Tua Siagian, Evawani Martalena Silitonga, Mido Ester J. Sitorus, Febri Putra Sukurman Zalukhu, & Kristian Adesaputra Zendrato. (2026). PENYULUHAN GIZI TENTANG MENU BERBAHAN LOKAL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI WILAYAH PUSKESMAS SIMPANG LIMUN KECAMATAN MEDAN KOTA TAHUN 2025. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 422–437. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6912>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Masalah anak pendek (stunting) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. Stunting menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak sub optimal sehingga perkembangan motoric terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental. Sejumlah besar anak di seluruh dunia mengalami kondisi tidak mampu mencapai kemampuan fisik dan kognitif mereka yang maksimal karena kesehatan yang buruk, gizi yang tidak mencukupi, dan pengasuhan yang tidak memadai. Bentuk malnutrisi yang umum terjadi pada masa kanak-kanak secara global ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan linier, yang berdampak pada 478 juta anak di bawah usia lima tahun (WHO, 2023)

Stunting atau sering disebut kerdil atau pendek adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 23 bulan. Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi panjang atau tinggi anak seumurnya (Kemenkes RI, 2010)

Menurut WHO (2026), secara global, prevalensi stunting pada balita di tahun 2024 mencapai 23,2%, dengan angka yang lebih tinggi pada anak laki-laki (24,4%) dibanding dengan anak perempuan (21,9%). Angka ini sedikit mengalami penurunan dalam 10 tahun terakhir, yaitu 25,2% di tahun 2014. Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi stunting pada

balita di tahun 2024 mencapai angka lebih tinggi yaitu 29,7%, dibandingkan 10 tahun sebelumnya yakni 37,0% (2014). Sedangkan di Indonesia, angka ini sedikit lebih rendah yaitu 22,6% tahun 2024, menurun jika dibandingkan dengan tahun 2014 (32,2%).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan penurunan tren stunting dari 37,6% (2013) menjadi 30,8% (2018). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan terjadi penurunan angka stunting di Indonesia dari 27,7% (2019) ke 24,4% (2021) dan 21,6% (2022).

Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa provinsi dengan persentase baduta stunting tertinggi adalah Papua Pegunungan (26,5%), sedangkan provinsi dengan persentase terendah adalah Provinsi Sulawesi Utara (2,4%). Untuk Provinsi Sumatera Utara, persentasenya berada di angka 4%. Sedangkan provinsi dengan persentase balita stunting tertinggi adalah Provinsi Sulawesi Barat (26,2%), dan provinsi dengan persentase terendah adalah Provinsi Sumatera Selatan (1,5%). Untuk Provinsi Sumatera Utara berada di angka 3,8%.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) prevalensi stunting di Indonesia masih tergolong tinggi meskipun telah menunjukkan tren penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Pemerintah melalui berbagai kebijakan dan program telah melakukan intervensi spesifik dan sensitif untuk menurunkan angka stunting, namun hasil yang dicapai belum sepenuhnya optimal. Hal ini menunjukkan bahwa stunting merupakan masalah multidimensi yang dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, ekonomi, dan perilaku keluarga

Salah satu faktor determinan utama terjadinya stunting adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan pola asuh anak. Ibu memiliki peran sentral dalam menentukan kualitas dan kuantitas asupan gizi balita, mulai dari pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan, hingga praktik pemberian makan yang sesuai dengan usia anak. Ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dan mikro, frekuensi makan yang tidak adekuat, serta kurangnya variasi pangan dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting pada balita.

Kecamatan Medan Kota, Sumatera Utara memiliki karakteristik masyarakat dengan tantangan tersendiri dalam pemenuhan gizi balita, seperti perubahan pola konsumsi, keterbatasan waktu pengasuhan, serta masih beredarnya informasi yang kurang tepat mengenai gizi anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai gizi seimbang yang benar masih sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan stunting di tingkat keluarga.

Penyuluhan gizi tentang menu berbahan lokal merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam upaya pencegahan stunting. Edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku ibu dalam praktik pemberian makan anak. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan dasar penting dalam

pembentukan perilaku kesehatan yang berkelanjutan (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan gizi tentang menu berbahan lokal di wilayah Puskesmas Simpang Limun Kecamatan Medan Kota perlu dilaksanakan sebagai upaya mendukung pencegahan stunting secara berkelanjutan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu balita sehingga mampu berkontribusi dalam menurunkan risiko stunting dan meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak.

1.1. Tujuan Pemberdayaan Masyarakat

1.1.1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Simpang Limun dalam menyusun dan mengonsumsi menu gizi seimbang berbahan pangan lokal untuk mendukung kesehatan keluarga.

1.1.2. Tujuan Khusus

1. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal.
2. Mengenalkan berbagai jenis bahan pangan lokal yang tersedia di wilayah Simpang Limun dan kandungan gizinya.
3. Mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai menu sehari-hari yang sehat, terjangkau, dan aman.
4. Meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah menu berbahan lokal yang bergizi dan menarik.
5. Mendukung pencegahan masalah gizi, seperti stunting, anemia, dan gizi kurang, melalui pola makan berbasis pangan lokal.
6. Menumbuhkan kesadaran akan kemandirian pangan dan pelestarian budaya konsumsi pangan lokal.

1.2. Manfaat Pemberdayaan Masyarakat

1.2.1. Bagi Ibu Balita

- a. Meningkatkan pengetahuan gizi
- b. Meningkatkan keterampilan mengolah makanan lokal
- c. Mendorong praktik pemberian makan yang tepat
- d. Menghemat biaya rumah tangga

1.2.2. Bagi Masyarakat

- a. Meningkatkan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas
- b. Memberdayakan potensi pangan lokal
- c. Mendorong kemandirian pangan masyarakat
- d. Membentuk budaya makan sehat
- e. Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan

1.2.3. Bagi Pemerintah Daerah

- a. Mendukung program percepatan penurunan stunting
- b. Menekan beban pembiayaan kesehatan jangka panjang
- c. Optimalisasi peran Puskesmas dan kader kesehatan
- d. Mendukung pengembangan ekonomi local
- e. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) daerah

1.2.4. Bagi Tim Pelaksana

Menjadi sarana penerapan ilmu pengetahuan dan keterampilan di bidang kesehatan masyarakat serta meningkatkan kepedulian sosial melalui kegiatan edukasi yang berbasis kebutuhan masyarakat.

Solusi Permasalahan Mitra

2.1. Pemahaman Konsep Stunting

Dalam Buku Pintar Cegah Stunting (2024) dipaparkan konsep stunting yang mudah dipahami. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi berdasarkan standar pertumbuhan WHO. Stunting mencerminkan kondisi kekurangan gizi yang berlangsung lama dan berhubungan erat dengan kondisi sosial ekonomi, pola asuh, serta akses pelayanan kesehatan.

Anak yang mengalami stunting menunjukkan beberapa tanda dan gejala yang dapat dikenali. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya. Anak yang stunting memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Hal ini dapat diukur dan dibandingkan dengan standar tinggi badan menurut umur.
2. Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk usianya.
Meskipun tinggi badan anak lebih pendek, proporsi tubuh mereka cenderung normal. Namun, mereka mungkin terlihat lebih muda atau lebih kecil daripada anak-anak lain pada usia yang sama.
3. Berat badan rendah untuk anak seusianya. Selain tinggi badan yang lebih pendek, anak yang mengalami stunting juga sering memiliki berat badan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Hal ini disebabkan oleh kekurangan gizi yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka
4. Pertumbuhan tulang dan gigi terlambat. Anak yang stunting sering mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan tulang dan perkembangan gigi. Hal ini dapat terlihat dari gigi yang tumbuh lebih lambat atau tulang yang tidak berkembang sesuai dengan usianya.

Stunting memiliki banyak penyebab yang kompleks, dan seringkali merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling berhubungan. Beberapa penyebab utama termasuk :

1. Kekurangan Gizi.

Kurangnya asupan gizi yang memadai, terutama protein, zat besi, vitamin A, vitamin D, dan kalsium, dapat menghambat pertumbuhan anak-anak.

2. Gizi Ibu Selama Masa Kehamilan

Kekurangan gizi pada ibu selama kehamilan dapat memengaruhi pertumbuhan janin dan menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, yang meningkatkan risiko stunting di kemudian hari

3. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Berat badan lahir rendah atau sering disebut dengan BBLR adalah bayi dengan berat badan lahir kurang dari 2.500 gram. Berat badan lahir rendah bisa disebabkan oleh keadaan gizi ibu yang kurang selama kehamilan. Masalah jangka panjang yang disebabkan oleh BBLR adalah terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan.

4. Pola Makan Yang Buruk

Kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan yang rendah gizi dan tinggi lemak, gula, dan garam, dapat menyebabkan stunting jika terjadi dalam jangka waktu yang lama.

5. Penyakit Infeksi

Penyakit kronis, infeksi kronis, atau penyakit yang menyebabkan gangguan penyerapan nutrisi juga dapat menghambat pertumbuhan anak-anak.

6. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan seperti sanitasi yang buruk, akses terbatas ke air bersih, sanitasi yang buruk, dan kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi gizi dan menyebabkan stunting.

7. Faktor Sosio Ekonomi

Ketidakstabilan ekonomi, kemiskinan, kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, dan kurangnya pendidikan tentang gizi dan perawatan anak dapat menjadi faktor risiko untuk stunting.

8. Faktor Genetik

Beberapa kasus stunting mungkin juga disebabkan oleh faktor genetik atau keturunan, meskipun faktor ini lebih jarang terjadi dibandingkan dengan faktor-faktor lainnya.

Dampak Stunting Stunting memiliki dampak jangka panjang yang serius, baik secara individu maupun bagi masyarakat secara keseluruhan. Beberapa dampak utama dari stunting termasuk:

A. Dampak Kesehatan

1. Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan

Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari yang seharusnya, serta pertumbuhan fisik yang terhambat. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. Gangguan Kognitif

Stunting dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak-anak, termasuk kemampuan belajar, konsentrasi, dan kinerja kognitif secara umum. Hal ini dapat berdampak pada prestasi akademik mereka di sekolah dan kemampuan untuk

berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat di kemudian hari.

3. Risiko Penyakit Kronis

Anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi di kemudian hari. Ini karena stunting dapat mempengaruhi perkembangan organ tubuh dan fungsi fisiologis yang penting.

4. Risiko Kematian

Anak-anak yang mengalami stunting lebih rentan terhadap penyakit infeksi, dan memiliki risiko kematian yang lebih tinggi, terutama pada masa bayi dan balita.

B. Dampak Ekonomi

1. Kemiskinan

Stunting dapat menjadi bagian dari siklus kemiskinan yang berkelanjutan, di mana anak-anak yang mengalami stunting cenderung memiliki kesempatan yang lebih terbatas untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas dan mencapai potensi ekonomi mereka secara penuh di masa dewasa.

2. Kurangnya Produktivitas Ekonomi

Stunting juga dapat berdampak pada produktivitas ekonomi suatu negara secara keseluruhan karena menurunkan kapasitas dan keterampilan kerja penduduk usia kerja, serta meningkatkan biaya perawatan kesehatan jangka panjang.

2.2. Konsep Gizi Seimbang dan Menu Berbasis Pangan Lokal

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang pada balita meliputi:

- a. Keanekaragaman pangan
- b. Pemenuhan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral.
- c. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat.
- d. Pemantauan pertumbuhan secara rutin.

Penerapan gizi seimbang, khususnya melalui pangan lokal padat gizi, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita serta mencegah terjadinya stunting. Menurut Fahmida, dkk (2021), pangan lokal padat gizi memiliki potensi untuk membantu memenuhi kecukupan gizi, tetapi hal ini masih kurang diberdayakan. Pemanfaatan pangan lokal juga ditekankan oleh WHO dan UNICEF dalam Strategi Global Panduan Pemberian Makanan Pendamping AS I pada Bayi dan Anak (WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding) maupun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada banyak negara. Rekomendasi pemberian makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) yang tersedia di sekitar, mudah dijangkau, dan sesuai dengan konteks lokal diharapkan dapat memberikan kontribusi jangka panjang dalam upaya peningkatan kualitas praktik pemberian makanan pendamping AS I dibandingkan dengan rekomendasi umum.

Pemanfaatan pangan lokal padat gizi menguatkan program intervensi gizi spesifik maupun sensitif melalui upaya meningkatkan keanekaragaman konsumsi dan panganekaragaman pangan, yaitu upaya peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan berbasis pada potensi sumber daya lokal dalam rangka 1) memenuhi pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman; 2) mengembangkan usaha pangan; dan 3) meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan pilihan untuk membantu percepatan perbaikan masalah-masalah gizi, terutama penurunan stunting yang mengintegrasikan sektor-sektor pada program intervensi gizi spesifik dan sensitif.

Beberapa kuliner local di Medan yang memiliki nilai gizi antara lain:

- a. Soto Medan: Kuah santan kental kuning berempah yang kaya akan tauge, telur, perkedel, dan protein (ayam/daging/udang).
- b. Daun Singkong Tumbuk: Masakan tradisional Batak yang kaya serat, sering dicampur dengan kincung (kecombrang) dan rimbang, sangat baik untuk gizi.
- c. Sate Kerang: Sumber zat besi dan protein yang baik, diolah dengan bumbu rempah khas Medan.
- d. Bihun Bebek: Bihun yang disajikan dengan daging bebek lembut dan kuah herbal yang kaya nutrisi.
- e. Bubur Pedas: Bubur khas yang mengandung campuran berbagai sayuran (daun pakis, kangkung, daun kunyit) dan beras tumbuk.
- f. Dali ni Horbo: Susu kerbau yang dimasak tradisional, kaya protein dan kalsium.
- g. Ikan Sale: Ikan yang diasap, memberikan sumber protein tinggi dengan cita rasa khas.
- h. Rujak Kolam: Salad buah dan sayur lokal yang kaya vitamin dengan bumbu kacang khas.

2.3. Penyuluhan Gizi Tentang Menu Berbahan Lokal Untuk Cegah Stunting

Penyuluhan merupakan proses pemberian informasi dan pendidikan kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu balita, dan keluarga, mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang sejak dini guna mencegah terjadinya stunting pada anak.

Penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi edukatif mengenai stunting, penyebab, dampak jangka panjang, serta cara pencegahannya dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan bernilai gizi tinggi. Contoh menu berbahan lokal yang diperkenalkan antara lain olahan ikan, telur, tempe, sayuran hijau, umbi-umbian, dan kacang-kacangan yang diolah secara sederhana namun tetap bergizi.

Selain penyampaian materi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan diskusi interaktif dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam menyampaikan

permasalahan gizi yang dihadapi sehari-hari. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan peserta mampu menerapkan pola makan sehat berbasis pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya nyata pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Simpang Limun.

3. Metode

3.1. Sasaran Kegiatan

Berikut sasaran kegiatan dari program “Penyuluhan Gizi Tentang Menu Berbahan Lokal Untuk Mencegah Stunting Di Wilayah Puskesmas Simpang Limun Kecamatan Medan Kota Tahun 2026”:

a. Sasaran Umum

Meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Simpang Limun dalam memanfaatkan bahan pangan lokal untuk mencegah stunting dalam kehidupan sehari-hari.

b. Sasaran Khusus

- a. Ibu yang memiliki balita dan anak usia sekolah.
- b. Orang tua atau pengasuh anak.
- c. Kader posyandu.
- d. Tokoh masyarakat yang berperan dalam pembinaan keluarga.

3.2. Target Output

- Minimal 20 peserta memahami mengenai gizi seimbang dan stunting
- Meningkatkan pemahaman peserta tentang menu bergizi berbahan lokal

3.3. Pelaksanaan

a. Jadwal : November-Desember 2025

b. Pelaksana : Tim Kelompok 6

c. Lokasi : Jl. Busi No.11a, Kp. Baru, Kec. Medan Kota

d. Materi :

- Gizi seimbang untuk anak.
- Kebutuhan gizi anak sesuai usia.
- Pengenalan bahan pangan lokal dan kandungan gizinya.
- Contoh menu sehat berbahan lokal.
- Cara pengolahan makanan lokal yang aman dan bergizi.

e. Metode Kegiatan:

- Penyuluhan/edukasi gizi anak.
- Diskusi dan tanya jawab.
- Demonstrasi penyusunan menu dan pengolahan makanan berbahan lokal.

- Pembagian leaflet atau media edukasi gizi.

f. Indikator Keberhasilan:

- Minimal 80% peserta hadir dan mengikuti kegiatan sampai selesai.
- Terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi anak dan pangan lokal (berdasarkan pre-test dan post-test).
- Peserta mampu menyebutkan dan menyusun contoh menu sehat berbahan lokal.
- Peserta termotivasi untuk menerapkan menu berbahan lokal dalam kehidupan sehari-hari.

g. Output Kegiatan

- Peserta memperoleh pengetahuan tentang gizi anak dan pangan lokal.
- Tersusunnya contoh menu sehat berbahan lokal.
- Terdistribusinya media edukasi gizi (leaflet/poster).

h. Outcome Kegiatan

- Meningkatnya penerapan menu sehat berbahan lokal pada keluarga.
- Perbaikan pola makan anak.
- Berkontribusi terhadap peningkatan status gizi anak dan penurunan stunting

3.4. Evaluasi

a. Pretest dan Post Test

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberi tes sederhana berupa pertanyaan-pertanyaan:

- Pengertian Stunting dan Dampaknya
- Pengertian Gizi Seimbang
- Kebutuhan Gizi anak
- Konsep isi piringku
- Bahan Pangan Lokal dan Gizi
- Contoh menu makanan sehat
- Cara mengolah makanan dengan sehat dan aman

Setelah penyuluhan, pertanyaan-pertanyaan yang sama diujikan kembali. Hasil pretest- posttest dicatat dan peserta yang aktif diberikan *reward* yang sudah disiapkan.

b. Observasi

Peserta diminta mendeskripsikan contoh-contoh pembuatan makanan berbahan lokal yang padat gizi. Deskripsi yang diberikan kemudian dinilai untuk mengevaluasi apakah peserta benar-benar memahami materi yang telah diberikan.

4. Hasil

Setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan gizi tentang menu berbahan lokal untuk mencegah stunting, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Peningkatan pemahaman tersebut meliputi:

- Pengertian Stunting dan Dampaknya terhadap pertumbuhan fisik serta

perkembangan kognitif anak. Pada topic ini, terjadi peningkatan yang bisa menjawab dari 3 orang menjadi 5 orang

- Pengertian Gizi Seimbang. Pada topic ini, terjadi peningkatan yang bisa menjawab dari 2 orang menjadi 5 orang
- Kebutuhan Gizi anak. Pada topic ini, terjadi peningkatan yang bisa menjawab dari 5 orang menjadi 6 orang
- Konsep isi piringku. Pada topic ini, terjadi peningkatan yang bisa menjawab dari 2 orang menjadi 4 orang
- Bahan Pangan Lokal dan Gizinya. Pada topic ini, terjadi peningkatan yang bisa menjawab dari 3 orang menjadi 5 orang
- Contoh menu makanan sehat. Pada topic ini, terjadi peningkatan yang bisa menjawab dari 5 orang menjadi 8 orang
- Cara mengolah makanan dengan sehat dan aman. Pada topic ini, terjadi peningkatan yang bisa menjawab dari 6 orang menjadi 9 orang

Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

2. Peningkatan Pemahaman Praktis Peserta

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman praktis peserta dalam penerapan makanan bergizi berbahan lokal, antara lain:

- Ibu mampu menyebutkan contoh menu gizi seimbang yang sesuai dengan usia anak.
- Ibu memahami pentingnya variasi pangan, kebersihan makanan, dan jadwal makan teratur.
- Ibu mampu mendeskripsikan contoh pembuatan makanan berbahan lokal yang padat gizi.

3. Perubahan Sikap dan Kesadaran

Kegiatan penyuluhan juga berdampak pada perubahan sikap peserta, yang ditunjukkan dengan:

- Meningkatnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang sebagai investasi kesehatan jangka panjang anak.
- Kesiediaan ibu untuk mulai memperbaiki pola makan anak menggunakan bahan pangan lokal yang terjangkau.
- Meningkatnya perhatian ibu terhadap praktik kebersihan, imunisasi, dan pemantauan pertumbuhan anak melalui posyandu.

4. Respons dan Antusiasme Peserta

Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari:

- Keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab.
- Banyaknya pertanyaan terkait menu makanan dan permasalahan gizi yang dihadapi sehari-hari.
- Usulan peserta untuk adanya kegiatan lanjutan semacam ini.

5. Kendala yang Ditemui

Beberapa kendala yang ditemukan selama kegiatan antara lain:

- Perbedaan latar belakang pendidikan peserta yang memengaruhi kecepatan pemahaman materi.
- Masih adanya persepsi bahwa makanan bergizi harus mahal.

- Keterbatasan waktu ibu balita dalam menerapkan pola makan bergizi berbahan lokal akibat aktivitas rumah tangga.

Sebagai solusi, materi disampaikan dengan bahasa sederhana, disertai contoh konkret dan penekanan pada pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh.

6. Rekomendasi Hasil Kegiatan

- Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, direkomendasikan:
- Dilakukan penyuluhan lanjutan secara berkala untuk memperkuat perubahan perilaku.
- Peningkatan peran kader posyandu dalam pendampingan gizi dan pola asuh ibu balita.
- Integrasi kegiatan edukasi gizi dengan program kesehatan ibu dan anak di tingkat kelurahan.

5. Pembahasan

1. Efektivitas Penyuluhan dalam Meningkatkan Pengetahuan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan edukasi gizi seimbang dan pola asuh efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. Peningkatan skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa metode penyampaian yang komunikatif, kontekstual, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari ibu balita mampu meningkatkan pemahaman secara signifikan. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa edukasi berbasis kebutuhan nyata lebih mudah diterima dan dipahami oleh masyarakat.

2. Peran Edukasi Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting.

Peningkatan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang sangat penting dalam pencegahan stunting. Asupan zat gizi makro dan mikro yang tidak adekuat dalam jangka panjang merupakan faktor utama terjadinya stunting. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan terjadi perbaikan dalam praktik pemberian makan anak yang berdampak langsung pada status gizi balita.

3. Prioritas Bahan Pangan Lokal dalam Penyusunan Menu Harian Bergizi

Pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai fokus utama kegiatan dinilai tepat, mengingat ketersediaan bahan tersebut mudah dijangkau oleh masyarakat dan relatif terjangkau dari segi biaya. Hal ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam bidang gizi untuk mencegah masalah gizi anak, termasuk gizi kurang dan stunting.

4. Tantangan Implementasi di Tingkat Rumah Tangga

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap, implementasi di tingkat rumah tangga masih menghadapi tantangan, seperti keterbatasan ekonomi, waktu, dan kebiasaan makan keluarga. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan disertai pendampingan agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang.

5. Strategi Keberlanjutan Program

Agar dampak kegiatan tetap berlanjut, diperlukan:

- Monitoring dan evaluasi berkala melalui kegiatan posyandu.
- Pelatihan lanjutan bagi kader sebagai fasilitator edukasi gizi.
- Pengembangan media edukasi sederhana yang dapat digunakan secara mandiri oleh

ibu balita.

6. Pembelajaran dari Kegiatan

Kegiatan ini memberikan pembelajaran bahwa pendekatan edukatif yang sederhana, praktis, dan berbasis kondisi lokal lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita. Diskusi interaktif dan contoh konkret membantu peserta memahami materi dengan lebih baik dan mendorong penerapan di kehidupan sehari-hari.





6. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Gizi Tentang Menu Berbahan Lokal Untuk Mencegah Stunting Di Wilayah Puskesmas Simpang Limun Kecamatan Medan Kota Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta. Penyuluhan yang dilakukan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pengertian stunting, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal padat gizi, yang ditunjukkan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran dan sikap positif dalam menerapkan praktik pemberian makan yang sesuai usia anak serta memperhatikan aspek kebersihan, kesehatan, dan stimulasi tumbuh kembang.

Antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pola asuh merupakan kebutuhan nyata bagi masyarakat. Dengan pendekatan yang komunikatif dan berbasis kondisi lokal, kegiatan ini berpotensi berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di tingkat keluarga dan masyarakat.

7. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan kegiatan, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Ibu balita diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal padat gizi dalam kehidupan sehari-hari, serta aktif memantau pertumbuhan anak melalui kegiatan posyandu secara rutin.

2. Bagi Kader Posyandu dan Tenaga Kesehatan

Perlu dilakukan pendampingan dan edukasi lanjutan secara berkala kepada ibu balita guna memperkuat perubahan perilaku dan memastikan keberlanjutan upaya pencegahan stunting di masyarakat.

3. Bagi Pemerintah Daerah dan Aparatur Kelurahan

Diharapkan dapat mendukung kegiatan serupa melalui integrasi program edukasi gizi berbahan pangan lokal dengan program kesehatan ibu dan anak, serta menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai.

8. Daftar Pustaka

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2022). *BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*, Jakarta: BKPK.
- Fahmida, U., Pramesthi, IL., Kusuma, S., Rahmawati. (2021). *Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Bagi 50 Kabupaten Prioritas Stunting di Indonesia*. Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*

- Nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maryuni, Handayani, L., Trustisari, H. (2024). *Butating Buku Pintar Cegah Stunting*.
Sidoarjo: BFS Medika
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- World Health Organization. (2023). *Leadership Dialogue on Food Systems for People's Nutrition and Health*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news/item/28-07-2023-leadership-dialogue-on-food-systems-for-people-s-nutrition-and-health> diakses pada 26 Januari 2026
- World Health Organization. (2026). *Stunting prevalence among children under 5 years of age (%) (model-based estimates)*. World Health Organization.
<https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence> diakses pada 26 Januari 2026