



## Cegah Stunting melalui Pendidikan Gizi dan Pelatihan Penyusunan Menu Gizi Seimbang bagi Ibu Balita dan Kader Posyandu

Ai Sri Kosnayani<sup>1</sup>, Prima Endang Susilowati<sup>1</sup>, Rizka Firinnisa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Gizi, Universitas Siliwangi, Indonesia

Correspondence author: Ai Sri Kosnayani

Email: [aisrikosnayani@unsil.ac.id](mailto:aisrikosnayani@unsil.ac.id)

Address : Jl.Siliwangi no. 24 Tasikmalaya, West Java 46115 Indonesia, Telp. 081394517904

Submitted: 02 Desember 2024, Revised: 14 Desember 2024, Accepted: 23 Desember 2024, Published: 30 Desember 2024

DOI: <https://doi.org/10.52221/daipkm.v2i2.748>



Daarul Ilmi is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** The prevalence of stunting in West Java Province based on data from the 2021 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI) reached 24.5%, above the national average stunting rate of 24.4% and stunting cases in Tasikmalaya City in 2022 were at 14.58% or 6,243. One of the risk factors for stunting is a lack of nutritional intake, especially animal protein. The mother's parenting pattern in providing food is influenced by the mother's knowledge of balanced nutrition rich in animal protein. Providing nutritional counseling using leaflets is expected to increase the mother's knowledge which will lead to a decrease in stunting.

**Objective:** Improving nutritional knowledge and skills in compiling a menu of my plate rich in animal protein based on balanced nutrition for mothers of toddlers, pregnant women, and integrated health post cadres in an effort to reduce stunting rates in Kota Baru Village, Cibeureum District. **Method:** This public service was conducted by providing nutritional education using counseling methods assisted by leaflets regarding balanced nutrition rich in animal protein for mothers of toddlers, pregnant women, and integrated health post cadres.

**Result:** There was an increase in knowledge of balanced nutrition for mothers of toddlers and pregnant women, the pre-test scores of participants at Posyandu Mayangsari were  $10.63 \pm 3.1$  and Tanjung  $9.00 \pm 2.22$ . The post-test scores at Posyandu Mayangsari were  $12.32 \pm 4.34$  and Tanjung  $11.46 \pm 3.51$ . The p value  $<0.05$  indicates a significant difference between the average pre- and post-test scores. Most participants at Posyandu Mayangsari (50%) and Tanjung (65%) have good skills in compiling the contents of my plate menu. **Conclusion:** Providing nutrition education with counseling methods assisted by leaflet media about balanced nutrition high in animal protein is effective in increasing the knowledge and skills of mothers of toddlers and pregnant women in compiling menus rich in animal protein.

**Keywords:** counseling, leaflet, stunting, toddlers

## Latar Belakang

Sumber Daya Manusia (SDM) tergantung pada investasi gizi yang dilakukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah lima tahun yang disebabkan kekurangan gizi kronis terutama dimulai sejak anak masih di dalam kandungan hingga usia dua tahun. Stunting masih menjadi permasalahan gizi yang dialami secara global apabila dibandingkan dengan masalah gizi lainnya pada negara berkembang. Indonesia memiliki target pengurangan gangguan pertumbuhan dan perkembangan menjadi 14% mengikuti tujuan *World Health Organization* (WHO)(WHO, 2014).

Berdasar Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya perbaikan status gizi pada balita di Indonesia. Proporsi status gizi sangat pendek dan pendek turun dari 37,2% tahun 2013 menjadi 30,8% tahun 2018. Demikian juga proporsi status gizi buruk dan gizi kurang turun dari 19,6% tahun 2013 menjadi 17,7% tahun 2018 (Kemenke RI, 2018). Prevalensi stunting di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 mencapai 24,5%, di atas rata-rata angka stunting nasional yaitu 24,4% (Kemenkes RI, 2023). Angka kejadian *stunting* di Kota Tasikmalaya masih tinggi yaitu 22,4 % (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2022). Salah satu faktor risiko tidak langsung adalah rendahnya pendidikan ibu. BPS Kota Tasikmalaya melansir bahwa 37,11% masyarakat Kota Tasikamalaya berpendidikan SD (BPS, 2022). Tingkat pendidikan akan berpengaruh pada pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan pola asuh (tata cara pemberian makanan). Upaya pemerintah Kota Tasikmalaya untuk menurunkan prevalensi *stunting* dan gizi buruk terkait pengetahuan gizi ibu salah satunya dituangkan dalam program kegiatan penyuluhan isi piringku berdasarkan pedoman gizi seimbng.

Survey awal dan diskusi tentang permasalahan gizi dan potensi Kelurahan Kota Baru diawali dengan berdiskusi bersama Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas Cibeureum, Kepala Tata Usaha dan Perawat dilanjutkan dengan berdiskusi bersama Bidan Desa Kelurahan Kota Baru. Berdasarkan informasi dari Puskesmas Cibeureum, angka kasus stunting di Kelurahan Kota Baru meskipun bukan yang tertinggi di Wilayah Cibeureum. Jumlah penduduk Kelurahan Kota Baru 14.347 jiwa dengan kepadatan 4.981.6 jiwa/km<sup>2</sup> serta jumlah posyandu 15 (BPS, 2022)

memerlukan usaha untuk mengatasi kejadian stunting. Upaya yang dilakukan berupa peningkatan pengetahuan kader dan ibu balita tentang kecukupan asupan zat gizi seimbang kaya protein hewani, stunting (penyebab dan akibat), dan keterampilan menyusun menu dengan pedoman gizi seimbang.

Kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah pendidikan gizi dalam peningkatan protein hewani bagi ibu hamil dan balita dan merupakan salah satu strategi dalam mengatasi masalah gizi khususnya stunting melalui penyampaian pesan gizi dan kesehatan yang terintegrasi dengan kegiatan pemberian makanan tambahan lokal bagi ibu hamil dan balita. Melalui kegiatan pendidikan gizi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader posyandu dan ibu balita dalam mempersiapkan dan menyediakan makanan sesuai prinsip gizi seimbang bagi balita dengan meningkatkan jumlah jenis dan jumlah protein hewani. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader dan ibu balita terkait stunting serta meningkatkan keterampilan dalam mempersiapkan menu untuk balita (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu upaya untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat khususnya dalam pencegahan stunting pada balita dengan memberdayakan masyarakat atau kader yang mau secara sukarela terlibat dalam permasalahan posyandu. Edukasi gizi yang diberikan kepada kader melalui pelatihan, mampu meningkatkan pengetahuan kader mengenai cara pemberian konseling dan penyampaian informasi kepada masyarakat dengan baik dan benar. Kader memiliki peran yang besar dalam pembinaan masyarakat melalui kegiatan di Posyandu. Pelatihan untuk kader ini sangat efektif untuk mencegah stunting terutama di masa pembentukan janin atau masa kehamilan sampai pertumbuhan 0–2 tahun (1000 HPK). Selain itu pelatihan ini sangat efektif untuk peningkatan status gizi balita, karena informasi yang disampaikan menyangkut pemberian makanan pada anak sesuai dengan usia, frekuensi, jumlah, tekstur hingga variasi makanan yang nantinya akan berpengaruh pada status gizi (Wijayanti & Fauziah, 2019). Kader posyandu yang terlatih memberikan edukasi gizi kepada ibu balita dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi, selanjutnya ibu akan mempraktikannya untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein buah hatinya, sehingga

edukasi gizi ini mampu meningkatkan pemenuhan kebutuhan energi dan protein pada balita yang dapat mencegah stunting (Abdillah et al., 2020).

Peranan edukasi gizi pada ibu balita dan kader posyandu sangat penting. Edukasi gizi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. *Academic Nutrition and Dietetics* (AND) mendefinisikannya sebagai suatu proses yang formal untuk melatih kemampuan klien atau meningkatkan pengetahuan klien dalam memilih makanan, aktifitas fisik, dan perilaku yang berkaitan dengan pemeliharaan atau perbaikan kesehatan. Edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan *feeding practice* ibu balita dan kader posyandu menjadi salah satu rekomendasi Unicef Indonesia untuk mengentaskan masalah stunting di Indonesia.

Berdasarkan hal tersebut dan sejalan dengan tujuan Pemerintah Kota Tasikmalaya dalam pencegahan dan penurunan stunting sehingga upaya yang dapat dilakukan dengan pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan gizi dengan metode konseling dibantu media *leaflet* mengenai gizi seimbang kaya protein hewani bagi ibu balita, ibu hamil, dan kader di Posyandu Mayangsari dan Tanjung di Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya.

### **Tujuan**

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan menyusun menu isi piringku kaya protein hewani dengan berpedoman pada gizi seimbang ibu-ibu balita, ibu hamil, dan kader posyandu dalam upaya penurunan angka stunting di Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum.

### **Metode**

#### **1. Prioritas Masalah Utama Mitra**

Berdasarkan kajian terhadap masalah yang dimiliki oleh mitra, maka yang menjadi prioritas masalah utama mitra adalah bagaimana caranya meningkatkan pengetahuan tentang kecukupan asupan zat gizi seimbang, pencegahan stunting dan keterampilan penyusunan menu dengan berpedoman pada gizi seimbang.

#### **2. Metode Pelaksanaan**

##### **a. Sosialisasi kegiatan**

##### **1) Penentuan mitra**

- a) Berdasarkan data angka kejadian stunting di Kota Tasikmalaya, terpilih wilayah kerja Puskesmas Cibeureum.
  - b) Hasil diskusi dengan pimpinan Puskesmas, TPG, dan tenaga kesehatan lain di Puskesmas Cibeureum ditentukan Kelurahan Kota Baru dengan dasar jumlah pendudukan tertinggi dan tingkat pendidikan rendah.
- 2) Penemuan masalah
- Hasil diskusi dengan Bidan Kelurahan Kota Baru dan beberapa orang ketua posyandu bahwa yang menjadi masalah di Kelurahan Kota Baru adalah masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu balita dalam menyusun menu gizi seimbang.
- 3) Perumusan solusi
- a) Ditetapkan Posyandu Mayangsari dan Posyandu Tanjung sebagai mitra pengabdian berdasarkan tingginya jumlah balita dengan masalah gizi
  - b) Kegiatan pengabdian difokuskan pada peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan keterampilan menyusun menu gizi seimbang
  - c) Peserta: ibu-ibu balita, ibu hamil, dan kader posyandu
  - d) Waktu pelaksanaan: bersamaan dengan kegiatan posyandu pada bulan Juni dan Juli
- 4) Persiapan kegiatan
- a) Pelaksana
    - (1) Menyusun program kerja
    - (2) Membuat leaflet
    - (3) Melaksanakan pelatihan kepada mahasiswa yang akan bertindak sebagai konselor
  - b) Mitra
    - (1) Menentukan jadwal kegiatan
    - (2) Penyiapan tempat penyuluhan / konseling
    - (3) Menginformasikan rencana kegiatan kepada ibu-ibu balita dan ibu hamil
- 5) Pelaksanaan Kegiatan
- a) Kegiatan 1: Penyuluhan (konseling) dan penyusunan menu gizi seimbang, tes awal dan akhir pengetahuan gizi seimbang

- b) Kegiatan 2: Evaluasi keterampilan menyusun menu gizi seimbang
- 6) Monitoring dan Evaluasi Kegiatan dilaksanakan bersamaan dengan evaluasi keterampilan menyusun gizi seimbang
- 7) Publikasi di media massa

Program kerja kegiatan pengabdian pada masyarakat disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Program Kerja Pengabdian pada Masyarakat

| No | Kegiatan                                                                     | Pelaksana                                                                                                 | Tanggal                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. | Survey lapangan dan sosialisasi                                              | Tim pelaksana, TPG, Bidan Kelurahan, Ketua Posyandu Mayangsari dan Tanjung.                               | 3 Mei 2023                   |
| 2. | Penyusunan proposal                                                          | Ketua pelaksana dan anggota                                                                               | 4 – 25 Mei 2023              |
| 3. | Persiapan kegiatan                                                           | Tim pelaksana (dosen dan mahasiswa)                                                                       | 26 Mei–4 Juni                |
| 4. | Pelaksanaan penyuluhan/konseling dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang | Tim pelaksana, Bidan Kelurahan Kota Baru, ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu Mayangsari dan Tanjung | 13 Juni 2023<br>14 Juni 2023 |
| 5. | Evaluasi:                                                                    | Tim pelaksana, Bidan Kelurahan Kota Baru, ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu Mayangsari dan Tanjung |                              |
|    | a. pengetahuan gizi seimbang                                                 |                                                                                                           | 13 – 14 Juni 23              |
|    | b. keterampilan menyusun menu gizi seimbang                                  |                                                                                                           | 11 – 12 Juli 23              |
| 6. | Monitoring dan evaluasi kegiatan                                             | Tim pelaksana, Bidan Kelurahan Kota Baru, ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu Mayangsari dan Tanjung | 11 – 12 Juli 23              |

Sasaran : Kader, ibu balita, dan ibu hamil Posyandu Mayangsari dan Posyandu Tanjung Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya

Waktu : Bulan Mei – Juli 2023

Dasar hukum : Surat Tugas Kepala LPPM Universitas Siliwangi No. 339/UN58.06/AM/2023

## Hasil

### 1. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi kegiatan penyuluhan dimulai setelah konsultasi dengan Tenaga Petugas Gizi (TPG) Puskesmas Cibeureum mengenai akar masalah tingginya kejadian stunting di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum khususnya di Kelurahan Kota Baru pada tanggal 3 Mei 2023. Menurut TPG, akar masalah kejadian stunting di Kelurahan Kota Baru selain masalah ekonomi juga masalah pengetahuan gizi ibu balita yang rendah sebagai akibat rendahnya tingkat

pendidikan. Diskusi selanjutnya dilaksanakan dengan Bidan Kelurahan Kota Baru Ibu Hj Etin, A.Md Keb dan beberapa orang kader Posyandu di Kelurahan Kota Baru. Berdasarkan temuan Ibu Bidan Kelurahan, masalah gizi yang kompleks terjadi di Posyandu Mayangsari dan Posyandu Tanjung yang memiliki balita terbanyak (masing-masing 75 orang balita).



Gambar 1. Diskusi tentang Akar Masalah Stunting di Kelurahan Kota Baru

Sosialisasi rencana kegiatan dilanjutkan kepada Ketua Kader Posyandu Mayangsari dan Ketua Kader Posyandu Tanjung. Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah edukasi gizi tentang gizi seimbang berupa konseling dengan media *leaflet* dan pelatihan menyusun menu gizi seimbang.

## 2. Persiapan Pelaksanaan Penyuluhan/Pelatihan

### a. Persiapan di Kelompok Pelaksana

- 1) Persiapan materi konseling gizi seimbang dengan media *leaflet* untuk balita dan pelatihan menyusun menu seimbang.
- 2) Pembuatan *leaflet*



Gambar 2. *Leaflet* Media Edukasi Gizi

- 3) Persiapan sarana dan prasarana pelatihan
- 4) Rapat koordinasi pelaksana dosen, mahasiswa dan ketua Posyandu Mayangsari dan Tanjung (Minggu, 4 Juni 2023)

b. Persiapan Pelaksanaan Kelompok Mitra

Hasil koordinasi dengan bidan kelurahan, ketua kader Posyandu Mayangsari dan Tanjung untuk mengkondisikan ibu-ibu balita dan ibu hamil, waktu dan tempat pelaksanaan pada Minggu, 4 Juni 2023, didapatkan kesepakatan:

1) Posyandu Mayangsari:

- a) Kegiatan ke-1 akan dilaksanakan pada Selasa, 13 Juni 2023, pukul 07.30 – 11.30 bertempat di Madrasah Kampung Pasir Ipis Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya, dengan jumlah balita 60 orang.
- b) Kegiatan ke-2 akan dilaksanakan pada Selasa 11 Juli 2023, pukul 07.30 – 11.30 bertempat di Madrasah Kampung Pasir Ipis Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya, dengan jumlah balita 60 orang.

2) Posyandu Tanjung:

- a) Kegiatan ke-1 akan dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Juni 2023, pukul 07.30 – 11.30 bertempat di Posko Posyandu Tanjung Kampung Cibuntu Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya, dengan jumlah balita 60 orang.
- b) Kegiatan ke-1 akan dilaksanakan pada hari Jum'at, 14 Juli 2023, pukul 07.30 – 11.30 bertempat di Posko Posyandu Tanjung Kampung Cibuntu Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya, dengan jumlah balita 67 orang.

### **3. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Gizi**

- a. Tujuan: meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita tentang gizi seimbang dan keterampilan menyusun menu gizi seimbang untuk pencegahan stunting.

b. Indikator Keberhasilan

Tabel 1 Indikator Keberhasilan

| Indikator                                                                | Target                                                      | Cara Pengukuran               | Capaian                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Peningkatan pengetahuan gizi seimbang ibu balita dan ibu hamil           | Nilai <i>posttest</i> > nilai <i>pretest</i>                | Tes pengetahuan gizi seimbang | nilai <i>posttest</i> > nilai <i>pretest</i>                             |
| Peningkatan keterampilan menyusun isi piringku dengan menu gizi seimbang | Dapat menyusun menu gizi seimbang dalam bentuk isi piringku | Wawancara                     | 80 % peserta dapat menyusun menu gizi seimbang dalam bentuk isi piringku |
| Kehadiran                                                                | 85 % ibu balita dan ibu hamil hadir                         | Daftar hadir                  | 86 % ibu balita dan ibu hamil datang                                     |

- c. Sasaran: Ibu balita dan ibu hamil di Kelurahan Kota Baru Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya
- d. Penentuan target: Kegiatan dapat dikatakan berhasil apabila kehadiran Ibu balita mencapai 85%.
- e. Deskripsi Kegiatan: Kegiatan yang didalamnya memberikan edukasi gizi dan keterampilan dalam menyusun menu isi piringku kaya protein hewani dengan cara konseling dibantu media *Leaflet*
- f. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi dengan metode konseling dibantu media leaflet, di Posyandu Mayangsari dilakukan pada Selasa 13 Juni 2023 dan Posyandu Tanjung pada hari Rabu tanggal 14 Juni 2023. Waktu kegiatan disesuaikan dengan waktu Posyandu.
- g. Pukul 07.00 tim pelaksana, dosen dan mahasiswa telah berangkat menuju lokasi.
- h. Kegiatan di Posyandu Mayangsari bertempat di madrasah dan Posyandu Tanjung bertempat di Pos Posyandu.
- i. Kegiatan edukasi gizi menggunakan metode konseling dengan media *leaflet*, sehingga setiap ibu balita yang datang akan langsung berhadapan dengan konselor (mahasiswa dan dosen).
- j. Pukul 08.30, balita dan ibu balita mulai datang:
  - 1) Mengisi daftar hadir, jumlah peserta yang hadir di Posyandu Mayangsari 52 orang dan Posyandu Tanjung 57 orang.
  - 2) Pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala balita



Gambar 3. Pengukuran berat, tinggi badan, dan lingkar kepala

- 3) Ibu balita mengerjakan soal pre tes untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang isi piringku tinggi protein hewani



Gambar 4 Ibu Balita Mengerjakan Soal *Pre Test*

- 4) Konseling gizi dengan menggunakan bantuan *leaflet*



Gambar 5. Konseling Gizi dengan Media Leaflet

- 5) Ibu balita mengerjakan soal pos tes

#### 4. Monitoring dan Evaluasi

- a. Evaluasi peningkatan pengetahuan

Dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2023 di Posyandu Mayangsari dan 14 Juni 2023 di Posyandu Tanjung, berupa *pretest* dan *posttest*. Evaluasi peningkatan pengetahuan gizi

seimbang ibu balita dan ibu hamil dilihat dari rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*. Di Posyandu Mayangsari dari 52 peserta yang hadir ada tiga peserta yang tidak mengikuti *posttest* karena anaknya menangis. Di Posyandu Tanjung dari 57 ibu balita yang hadir empat orang peserta tidak mengikuti *posttest* karena anaknya menangis dan ada keperluan lain. Nilai *pretest* dan *posttest*, diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS untuk deskripsi data, uji normalitas, dan uji beda dengan *paired sample t test* dengan mengeluarkan data yang tidak lengkap (tidak mengikuti *post test*). Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Pengetahuan

| Posyandu   | n<br>(orang) | Rata-rata $\pm$ SD |                  | Nilai <i>p</i> |
|------------|--------------|--------------------|------------------|----------------|
|            |              | <i>Pretest</i>     | <i>Posttest</i>  |                |
| Mayangsari | 49           | 10,63 $\pm$ 3,1    | 9,00 $\pm$ 2,22  | 0,001          |
| Tanjung    | 53           | 12,32 $\pm$ 4,34   | 11,46 $\pm$ 3,51 | 0,000          |

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai hasil tes setelah konseling lebih besar dari sebelum pemberian konseling. Hasil analisis statistik didapat nilai  $p < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

b. Monitoring keterampilan menyusun menu isi piringku kaya protein hewani

Dilaksanakan setelah satu bulan pemberian edukasi gizi yaitu tanggal 11 Juli 2023 di Posyandu Mayangsari dihadiri oleh 50 peserta dan 14 Juli 2023 di Posyandu Tanjung dihadiri oleh 51 peserta. Keterampilan menyusun menu isi piringku kaya protein hewani dilakukan dengan wawancara dengan menanyakan menu makan anak balita dalam satu hari, hasilnya dapat dilihat pada Tabel 3. berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Keterampilan Menyusun Menu Isi Piringku

| Posyandu   | Hasil Uji Keterampilan Menyusun Menu |    |       |    |      |    |       |     |
|------------|--------------------------------------|----|-------|----|------|----|-------|-----|
|            | Kurang                               |    | Cukup |    | Baik |    | Total |     |
|            | n                                    | %  | n     | %  | n    | %  | n     | %   |
| Mayangsari | 6                                    | 12 | 15    | 30 | 29   | 58 | 50    | 100 |
| Tanjung    | 5                                    | 10 | 13    | 25 | 33   | 65 | 51    | 100 |

Data pada Tabel 3. menunjukkan keterampilan menyusun menu isi piringku di Posyandu Mayangsari dan Tanjung lebih dari setengahnya baik dan hanya sebagian kecil yang masih

memiliki keterampilan kurang.

- c. Evaluasi terhadap kegiatan secara menyeluruh dilaksanakan dengan menggunakan angket dan wawancara langsung setelah penilaian keterampilan menyusun menu (11 dan 14 Juli 20223). Angket diberikan kepada para peserta dan kader Posyandu. sedangkan wawancara dilaksanakan kepada Bidan Kelurahan Kota Baru dan ketua Posyandu. Hasil evaluasi kegiatan sebagai berikut:

Tabel 4. Evaluasi Kegiatan

| Indikator                                                            | Hasil Penilaian |       |      |             |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|-------------|
|                                                                      | Kurang baik     | Cukup | Baik | Sangat baik |
| 1) Ketepatan waktu                                                   | -               | -     | 66,7 | 33,3        |
| 2) Kelancaran komunikasi antara Kelompok Pelaksana dengan Mitra      | -               | -     | 33,3 | 66,7        |
| 3) Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan sasaran kegiatan  | -               | -     | 50   | 50          |
| 4) Cara penyampaian materi kepada audiens/sasaran kegiatan           | -               | -     | 83,3 | 16,7        |
| 5) Metode konseling dengan media Leaflet mudah dipahami oleh audiens | -               | 16,7  | 66,7 | 16,7        |

Hasil dari diskusi, diperoleh kesimpulan:

- 1) Kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat kalau bisa dijadikan agenda tahunan.
- 2) Dalam waktu yang belum terlalu lama menunjukkan ada perbaikan sikap-sikap ibu balita,yaitu meningkatkan kesadaran ibu-ibu untuk mengikuti kegiatan posyandu.

### Diskusi

Stunting merupakan masalah gizi yang sedang dihadapi oleh Indonesia. Beberapa faktor yang mempengaruhi stunting balita adalah umur, panjang badan pada saat lahir, kecukupan makronutrien (protein, karbohidrat) dan mikronutrien yaitu (kalsium, vitamin A, zat besi dan *zinc*). Faktor utama penyebabnya ialah tingkat kecukupan protein (Siringoringo et al., 2020). Penelitian lain menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kejadian stunting atau pendek ialah pengetahuan ibu, ASI eksklusif dan sanitasi dasar (Sutriyawan & Nadhira, 2020).

Berdasarkan Tabel 2. diketahui terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang dimana rata-rata skor *pretest* ibu-ibu di Posyandu Mayangsari  $10,63 \pm 3,1$  dan rata-rata skor *posttest*  $12,32 \pm 4,34$  dengan nilai  $p = 0,001$  (  $< 0,05$ ) berarti ada perbedaan yang signifikan.

Pengetahuan gizi seimbang ibu-ibu di Posyandu Tanjung juga mengalami peningkatan dari rata-rata skor *pretest*  $9,00 \pm 2,22$  menjadi  $11,46 \pm 3,51$  untuk rata-rata skor *posttest* dan berbeda signifikan (nilai  $p$  ( $0,000 < 0,05$ )). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang ibu merupakan bukti keefektifan pemberian edukasi gizi dengan metode konseling, sehingga diharapkan akan menurunkan angka kejadian stunting di Kelurahan Kota Baru. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu memberikan edukasi gizi kepada pihak terlibat pencegahan stunting seperti kader posyandu, ibu balita, ibu hamil, dan wanita usia subur atau wanita pranikah yang merupakan calon ibu. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai metode seperti konseling, ceramah, dan pelatihan (J, Rahmi Fitri et al., 2022).

Data pada Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar ibu-ibu di Posyandu Mayangsari dan Tanjung memiliki keterampilan yang baik dalam menyusun menu isi piringku yang kaya protein hewani. Baiknya keterampilan ibu-ibu dalam menyusun menu merupakan hasil dari peningkatan pengetahuan dan pelatihan penyusunan menu dengan metode konseling. Konseling gizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah dan mengatasi masalah gizi karena berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal (Syauqy et al., 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Henry Imbar yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh atau perubahan yang signifikan di asupan makan sebelum dan sesudah dilakukannya konseling (Imbar et al., 2019). Keberhasilan edukasi gizi ini juga ditunjang oleh penggunaan media leaflet.

Permberian edukasi atau pendidikan gizi seimbang melalui saluran/media yang tepat merupakan salah satu cara yang efektif (Az-zahra & Kurniasari, 2022). Untuk mengedukasi ibu-ibu balita, ibu hamil, dan kader posyandu, penggunaan media leaflet efektif karena dapat menyajikan informasi dengan cara yang menarik secara visual dan juga mudah untuk dipahami. Leaflet yang memiliki estetika yang baik dapat menarik perhatian dan dapat dengan mudah disebarkan di lokasi-lokasi strategis sehingga menjamin akses informasi. Media ini memberikan rangkuman informasi yang singkat namun ringkas, tergantung pada preferensi pengguna terhadap informasi yang berkaitan langsung dengan permasalahan. Manfaat tambahan leaflet adalah dapat disimpan dan diakses kembali, menjadikannya sumber referensi yang mudah

digunakan untuk mendorong pemahaman dan perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat (Winda & Trisnadoli, 2023). Edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap (Rahmad et al., 2023) yang pada akhirnya akan membentuk perilaku menjaga pola hidup sehat dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang memenuhi gizi seimbang (Mardiyanto et al., 2019).

### Kesimpulan

Pemberian konseling gizi dibantu media *leaflet* tentang gizi seimbang tinggi protein hewani efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan keterampilan menyusun menu isi piringku kaya protein hewani ibu balita, ibu hamil, dan kader posyandu.

Rencana kegiatan selanjutnya adalah memberikan edukasi gizi mengenai gizi seimbang kaya protein hewani kepada ibu hamil dan remaja putri untuk pencegahan anemia sebagai faktor risiko kejadian stunting pada balita.

### Daftar Pustaka

1. Abdillah, F. M., Sulistiyawati, S., & Paramashanti, B. A. (2020). Edukasi gizi pada ibu oleh kader terlatih meningkatkan asupan energi dan protein pada balita. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 156. <https://doi.org/10.30867/action.v5i2.313>
2. Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618–627. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293>
3. BPS. (2022). *Kecamatan cibeureum dalam angka* (Issue 160).
4. Imbar, H. S., Sineke, J., & Rugian, C. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Pada Asupan Makan Remaja Obesitas Di Smp Kristen Woloan Kota Tomohon. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 23–27. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.751>
5. J, Rahma Fitri, Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Stunting Prevention Program in Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i3.281-292>
6. Kemenkes RI. (2018). Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 1(1), 1–56. <https://fliphtml5.com/qwklg/gvdc/basic>

7. Kemenkes RI. (2022). *Penjelasan Lengkap Soal Pangan Cegah Stunting*. 1–23. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220125/2039216/penjelasan-lengkap-soal-pangan-cegah-stunting/>
8. Kemenkes RI. (2023). *Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. [https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files46531.\\_MATERI\\_KABKPK\\_SOS\\_SSGI.pdf](https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files46531._MATERI_KABKPK_SOS_SSGI.pdf)
9. Mardiyanto, R. T., A, N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September*, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
10. Rahmad, A. H. Al, Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan Leaflet dan Poster sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23–32.
11. Siringoringo, E. T., Syauqy, A., Panunggal, B., Purwanti, R., & Widyastuti, N. (2020). Karakteristik Keluarga Dan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Baduta. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 54–62. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26693>
12. Sutriyawan, A., & Nadhira, C. C. (2020). Kejadian Stunting Pada Balita Di Upt Puskesmas Citarip Kota Bandung. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v7i2.2072>
13. Syauqy, A., Hisanah, R., Anggriani, P., Rana, A. F., Nafiola, F., Qudus, E. R., Fikri, M. T., & D, N. K. S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi dan Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Makan pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Diponegoro. *Jurnal Proactive*, 1(1), 23–29. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive/article/view/12385>
14. Tasikmalaya, D. K. K. (2022). *Laporan Kerja*.
15. WHO. (2014). *Global Nutrition Targets 2025 Stunting Policy Brief (Issue 9)*. <https://doi.org/10.7591/cornell/9781501758898.003.0006>
16. Wijayanti, H. N., & Fauziah, A. (2019). Dampak Pelatihan Pmba Pada Kader Posyandu Dalam

Meningkatkan Status Gizi Anak Stunting. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 11(25), 1–9. <https://doi.org/10.35473/jgk.v11i25.17>

17. Winda, D., & Trisnadoli, A. (2023). Effectiveness of Leaflet Media on Mother's Interest in Information on Balanced Nutrition for Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(2), 202–207. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i2.2571>