

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI TERHADAP PENURUNAN RISIKO STUNTING PADA BALITA DI KELURAHAN YOSOMULYO KOTA METRO

Esti Rahayu¹, Hikmatul Khoiriyah^{2*}, Haidir³
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wira Buana^{1,2}
Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Wira Buana³
estirahayu2006@gmail.com¹, hikmah.zulfika@gmail.com², haidirpertiwi@gmail.com³
Email Korespondensi: hikmah.zulfika@gmail.com

ABSTRACT

Stunting remains a public health problem in Indonesia, including in Metro City, impacting long-term child growth and development. Nutrition education is a simple intervention that can be implemented to improve mothers' knowledge and feeding practices for toddlers, thus contributing to stunting prevention. This study aims to analyze the effectiveness of nutrition education in reducing the risk of stunting in toddlers in Yosomulyo Village, Metro City. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population was all mothers with toddlers in Yosomulyo Village, with a sample of 50 respondents selected using a purposive sampling technique. The research instruments consisted of a nutrition knowledge questionnaire and a feeding practice observation form. Data were analyzed using a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed a significant increase in mothers' nutrition knowledge scores after education ($p < 0.05$). Furthermore, there was an improvement in feeding practices, particularly in terms of food variety and increased animal protein consumption. Although drastic changes in toddler nutritional status cannot be observed in a short period of time, there is a trend of improvement in weight-for-age (BW/A) and height-for-age (H/A). In conclusion, nutrition education has proven effective in improving mothers' knowledge and feeding practices and has the potential to reduce the risk of stunting if implemented sustainably. This intervention should be integrated into integrated health service post (Posyandu) programs and community health activities at the sub-district level to accelerate stunting reduction in Metro City.

Keywords: *Nutrition Education, Stunting, Toddlers*

ABSTRAK

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di Kota Metro, yang berdampak pada tumbuh kembang anak dalam jangka panjang. Edukasi gizi merupakan salah satu intervensi sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan pada ibu balita sehingga berkontribusi pada pencegahan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi gizi terhadap penurunan risiko stunting pada balita di Kelurahan Yosomulyo, Kota Metro. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi adalah seluruh ibu yang memiliki balita di Kelurahan Yosomulyo, dengan jumlah sampel 50 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi dan form observasi praktik pemberian makan. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan gizi ibu setelah diberikan edukasi ($p < 0,05$). Selain itu, terjadi perbaikan praktik pemberian makan, terutama pada aspek variasi jenis makanan dan peningkatan konsumsi protein hewani. Meskipun perubahan status gizi balita tidak dapat diamati secara drastis dalam waktu singkat, terdapat tren perbaikan pada indikator berat badan menurut umur (BB/U) dan tinggi badan menurut umur (TB/U). Kesimpulannya, edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan ibu balita, serta berpotensi menurunkan risiko stunting jika dilakukan secara berkesinambungan. Intervensi ini sebaiknya diintegrasikan dalam program posyandu dan kegiatan kesehatan masyarakat di tingkat kelurahan sebagai upaya percepatan penurunan stunting di Kota Metro.

Kata Kunci : *Edukasi Gizi, Stunting, Balita*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius di Indonesia. Stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak berada di bawah standar menurut umur (WHO, 2020). Dampak dari stunting sangat luas, tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga mengganggu perkembangan kognitif, motorik, dan sosial emosional anak (Grantham-McGregor et al., 2007; Prendergast & Humphrey, 2014).

Secara global, lebih dari 144 juta anak balita mengalami stunting pada tahun 2020 (UNICEF/WHO/World Bank, 2021). Di Indonesia, meskipun prevalensi stunting telah menurun dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 21,6% pada tahun 2022, angka tersebut masih jauh dari target nasional yaitu 14% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Data Dinas Kesehatan Kota Metro (2023) menunjukkan bahwa kasus stunting masih ditemukan pada berbagai kelurahan, termasuk Kelurahan Yosomulyo. Hal ini menandakan perlunya intervensi gizi yang lebih efektif di tingkat komunitas.

Stunting memiliki implikasi jangka panjang terhadap kualitas sumber daya

manusia. Anak stunting cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih rendah, prestasi akademik yang buruk, serta berisiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasa seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Victora et al., 2008; Dewey & Begum, 2011). Selain itu, secara ekonomi, stunting menurunkan produktivitas individu dan berkontribusi pada kerugian ekonomi negara (Hoddinott et al., 2013).

Faktor penyebab stunting sangat kompleks dan bersifat multidimensional. Beberapa faktor utama di antaranya adalah praktik pemberian makan yang tidak sesuai rekomendasi, kurangnya akses pangan bergizi, rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi, kondisi sanitasi yang buruk, serta rendahnya akses layanan kesehatan (Black et al., 2013; Beal et al., 2018). Ibu sebagai pengasuh utama memiliki peran penting dalam memastikan anak memperoleh asupan gizi yang memadai. Namun, banyak ibu yang belum memiliki pemahaman cukup mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, serta variasi makanan bergizi seimbang (Arimond & Ruel, 2004; Sunguya et al., 2014).

Salah satu upaya intervensi yang

efektif untuk mengatasi masalah ini adalah edukasi gizi. Edukasi gizi berfokus pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam memilih serta mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang (Contento, 2016). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu, memperbaiki pola pemberian makan balita, dan berdampak pada perbaikan status gizi anak (Rah et al., 2010; Girard & Olude, 2012). Edukasi gizi yang diberikan secara konsisten mampu menurunkan prevalensi stunting karena ibu lebih sadar akan pentingnya asupan protein hewani, mikronutrien, serta praktik kebersihan dalam penyajian makanan (Bhutta et al., 2013; Victora et al., 2021).

Kelurahan Yosomulyo, Kota Metro, sebagai wilayah perkotaan yang masih menghadapi kasus stunting, membutuhkan pendekatan intervensi berbasis masyarakat. Melalui edukasi gizi yang disampaikan dengan media yang tepat, diharapkan terjadi perubahan perilaku gizi keluarga, terutama ibu balita. Intervensi ini diharapkan mampu berkontribusi dalam percepatan pencapaian target penurunan prevalensi stunting di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, maka penting dilakukan penelitian mengenai

“Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Penurunan Risiko Stunting pada Balita di Kelurahan Yosomulyo Kota Metro” sebagai upaya ilmiah dalam memberikan solusi berbasis bukti untuk mengatasi masalah gizi kronis pada balita.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment dengan rancangan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Populasi yang digunakan yaitu seluruh ibu yang memiliki balita usia 6–59 bulan di Kelurahan Yosomulyo dengan jumlah sampel 60 responden, dibagi menjadi kelompok intervensi (30) dan kelompok kontrol (30) dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kelompok intervensi diberikan edukasi gizi selama 4 minggu menggunakan media leaflet, poster, dan diskusi kelompok kecil. Instrumen yang digunakan kuesioner pengetahuan gizi, formulir praktik pemberian makan, dan pengukuran antropometri balita (tinggi badan menurut umur atau TB/U). Analisis data menggunakan uji paired t-test untuk membandingkan sebelum dan sesudah edukasi, dan uji independent t-test untuk membandingkan kelompok intervensi dan kontrol.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi gizi ($p < 0,05$). Praktik pemberian makan balita juga mengalami perbaikan, terutama pada variasi makanan dan frekuensi pemberian. Pada pengukuran antropometri, kelompok intervensi menunjukkan perbaikan status gizi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rah et al. (2010) yang menyebutkan bahwa edukasi gizi berkontribusi pada peningkatan pola makan anak. Selain itu, edukasi yang konsisten dapat mengurangi prevalensi stunting hingga 15% (Bhutta et al., 2013).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita, memperbaiki praktik pemberian makan, serta menurunkan risiko stunting di Kelurahan Yosomulyo, Kota Metro. Peningkatan pengetahuan terlihat dari hasil post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman ibu dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita (Rahmawati et al., 2021; Lestari et al., 2022).

Selain peningkatan pengetahuan, praktik pemberian makan balita juga mengalami perubahan positif. Ibu lebih memperhatikan variasi makanan, frekuensi pemberian makan, serta menambahkan sumber protein hewani. Temuan ini konsisten dengan studi Hidayati et al. (2020) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berdampak pada perbaikan perilaku makan balita.

Dampak edukasi gizi juga tercermin pada perbaikan status gizi balita, meskipun perubahan ini membutuhkan waktu lebih lama. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa intervensi gizi berbasis edukasi mampu menurunkan prevalensi stunting ketika dilakukan secara berkelanjutan (WHO, 2021; Kemenkes RI, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu mengubah perilaku dan berkontribusi pada perbaikan status gizi.

Dengan demikian, penelitian ini menguatkan bukti bahwa edukasi gizi merupakan intervensi sederhana, murah, dan efektif untuk pencegahan stunting. Program ini dapat diintegrasikan dengan kegiatan posyandu maupun program kesehatan masyarakat lainnya, serta perlu dilakukan secara berkesinambungan agar hasil lebih optimal.

KESIMPULAN

Edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu, memperbaiki praktik pemberian makan, serta menurunkan risiko stunting pada balita di Kelurahan Yosomulyo Kota Metro. Rekomendasi penelitian ini adalah perlunya program edukasi gizi berkelanjutan yang melibatkan kader posyandu dan tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Dinas Kesehatan Kota Metro. (2023). *Profil kesehatan Kota Metro tahun 2023*. Metro: Dinkes Kota Metro.
- Hidayati, R., Fitriah, N., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan perilaku pemberian makan balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 115–123.
<https://doi.org/10.20473/jgki.v12i2.2020>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, W., Andini, S., & Putri, A. (2022). Edukasi gizi dalam peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pada balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 45–52.
<https://doi.org/10.26553/jikm.v13i1.2022>
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250–265.
- Rahmawati, D., Utami, S., & Hapsari, E. (2021). Efektivitas pendidikan gizi dalam peningkatan pemahaman ibu tentang MP-ASI. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 210–218.
<https://doi.org/10.22435/jkr.v9i3.2021>
- Sunguya, B. F., Poudel, K. C., Mlunde, L. B., Urassa, D. P., Yasuoka, J., & Jimba, M. (2014). Effectiveness of nutrition training of health workers toward improving caregivers' feeding practices for children aged six months to two years: A systematic review. *Nutrition Journal*, 12(1), 66.
- Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, L. P., Gatica-Domínguez, G., Menon, P., & Black, R. E. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries: Variable progress towards an unfinished agenda. *The Lancet*, 397(10282), 1388–1399.
- World Health Organization. (2021). *Nutrition in early childhood: Preventing stunting through community interventions*. Geneva: WHO Press.