

Penyuluhan Gizi untuk Meningkatkan SDM Masyarakat dan Pencegahan Stunting di Dusun Semalang Desa Kaloran Temanggung

Nutrition Counseling to Improve Community Human Resources and Prevent Stunting in Semalang Hamlet, Kaloran Temanggung Village

Salis Irvan Fuadi^{1*}, Fatimah Azzahra², Vili³, Sugeng Arif⁴, Irfan Aditya⁵,
Wakhidiriono⁶, Ariesta Luciana Hendrika⁷, Gianiza Faqih Pramana⁸, Rofiyanti⁹
¹⁻⁹ Universitas Sains Al-Qur'an, Indonesia

Alamat: MWF7+JJ6, Rw. 7, Andongsili, Kec. Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56351

Korespondensi penulis: irvan@unsiq.ac.id

Article History:

Received: Januari 01, 2025;

Revised: Januari 15, 2025;

Accepted: Januari 29, 2025;

Online Available: Februari 01, 2025

Keywords: *Stunting, Nutrition Counseling, Knowledge, Behavior.*

Abstract: *This study aims to measure the effectiveness of nutrition counseling in improving community understanding of stunting prevention in Semalang Hamlet, Kaloran Village. The research method uses a qualitative approach, qualitative data obtained through in-depth interviews. This qualitative research was conducted on 21 mothers and children in Semalang Hamlet. The results of the interviews showed a significant increase in participants' understanding of the importance of exclusive breastfeeding, complementary feeding, and sanitation. However, there are still obstacles in implementing infant feeding practices, especially in determining the right portion to meet children's nutritional needs. Factors such as limited knowledge about balanced nutrition and lack of access to nutritious food were the main barriers. This study concludes that nutrition counseling is a good first step, but needs to be combined with more comprehensive interventions, such as cooking demonstrations, home visits, and availability of nutritious food at the community level.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan stunting di Dusun Semalang, Desa Kaloran. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam. Penelitian kualitatif ini dilakukan pada 21 ibu dan anak yang ada di Dusun Semalang. Hasil wawancara menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terkait pentingnya ASI eksklusif, MPASI, dan sanitasi. Namun, masih terdapat kendala dalam penerapan praktik pemberian makan bayi, terutama dalam menentukan porsi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Faktor-faktor seperti keterbatasan pengetahuan tentang gizi seimbang dan kurangnya akses pada makanan bergizi menjadi hambatan utama. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyuluhan gizi merupakan langkah awal yang baik, namun perlu dikombinasikan dengan intervensi yang lebih komprehensif, seperti demonstrasi memasak, kunjungan rumah, dan ketersediaan makanan bergizi di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Stunting, Penyuluhan Gizi, Pengetahuan, Perilaku.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Stunting merupakan masalah gizi yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia, termasuk di daerah pedesaan seperti Dusun Semalang, Desa Kaloran. Kondisi ini ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak yang terhambat akibat kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan dua tahun pertama kehidupan. Akibatnya,

anak stunting memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pertumbuhan, perkembangan kognitif yang terhambat, dan daya tahan tubuh yang lemah.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi dan praktik pengasuhan yang tepat. Penyuluhan gizi menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pemahaman dan praktik pencegahan stunting di Dusun Semalang.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Tentang Pencegahan Stunting

Tinjauan Pustaka

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penyuluhan gizi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stunting. Namun, efektivitas penyuluhan ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti metode penyuluhan, karakteristik peserta, dan konteks sosial budaya. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku.

Di Indonesia, berbagai program penyuluhan gizi telah dilakukan untuk mengatasi masalah stunting. Namun, masih banyak tantangan yang dihadapi, seperti keterbatasan sumber daya, kurangnya partisipasi masyarakat, dan kurangnya integrasi antara berbagai sektor.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan berikut:

- a. Seberapa efektifkah penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting di Dusun Semalang?
- b. Apa saja kendala yang dihadapi ibu dalam menerapkan praktik pencegahan stunting setelah mengikuti penyuluhan?
- c. Faktor apa saja yang mempengaruhi perubahan perilaku ibu setelah mengikuti penyuluhan?

Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pemahaman dan praktik pencegahan stunting di Dusun Semalang. Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Menganalisis peningkatan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting setelah mengikuti penyuluhan.
- b. Mengidentifikasi kendala yang dihadapi ibu dalam menerapkan praktik pencegahan stunting.
- c. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku ibu setelah mengikuti penyuluhan.

Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam:

- a. Pengembangan program penyuluhan: Hasil penelitian dapat digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan efektivitas program penyuluhan gizi di masa mendatang.
- b. Pembuatan kebijakan: Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pembuatan kebijakan terkait pencegahan stunting di tingkat lokal maupun nasional.
- c. Pengembangan ilmu pengetahuan: Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program pencegahan stunting.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pemahaman, pengalaman, dan perspektif ibu mengenai penyuluhan gizi dan praktik pengasuhan anak. Studi kasus ini berfokus pada Dusun Semalang, Desa Kaloran, sebagai lokasi penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki anak balita di Dusun Semalang. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling dengan kriteria sebagai

berikut: yang pertama ibu yang telah mengikuti penyuluhan gizi, kedua memiliki anak balita berusia 0-5 tahun, dan Jumlah sampel yang ditetapkan adalah 21 orang ibu.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam. Wawancara dilakukan secara tatap muka di tempat yang nyaman bagi responden, yaitu di rumah masing-masing. Durasi wawancara berkisar antara 30-60 menit. Sebelum melakukan wawancara, peneliti telah menyiapkan pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan terbuka terkait pemahaman tentang stunting, pengalaman mengikuti penyuluhan, dan praktik pengasuhan anak.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tinjauan pustaka dan pertimbangan terhadap tujuan penelitian. Pertanyaan dalam pedoman wawancara mencakup:

- Latar belakang responden: Usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah anak.
- Pemahaman tentang stunting: Definisi stunting, penyebab, dan dampaknya.
- Pengalaman mengikuti penyuluhan: Materi yang diingat, metode penyuluhan, dan manfaat yang dirasakan.
- Praktik pengasuhan: Pemberian ASI eksklusif, MPASI, dan sanitasi.
- Kendala yang dihadapi: Kendala dalam menerapkan praktik pengasuhan yang baik.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik. Langkah-langkah analisis data meliputi:

- Transkripsi: Wawancara direkam dan kemudian ditranskripsikan secara lengkap.
- Coding: Teks transkripsi dibaca berulang kali untuk mengidentifikasi kata-kata, frasa, atau kalimat yang relevan dengan tema penelitian.
- Pengelompokan Tema: Kode-kode yang serupa dikelompokkan menjadi tema-tema yang lebih besar.
- Interpretasi: Tema-tema yang telah dikelompokkan kemudian diinterpretasikan untuk menemukan pola, hubungan, dan makna yang tersembunyi.

Uji Keabsahan Data

Untuk meningkatkan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi yaitu membandingkan data dari berbagai sumber, seperti hasil wawancara dengan catatan lapangan. Selain itu, dilakukan pula pengecekan ulang terhadap data dengan cara meminta

konfirmasi kepada responden. Pembatasan Penelitian Penelitian ini memiliki beberapa pembatasan, antara lain:

- Jumlah Sampel: Jumlah sampel yang terbatas dapat membatasi generalisasi hasil penelitian.
- Konteks Lokal: Hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke konteks yang berbeda.
- Subjektivitas Peneliti: Interpretasi terhadap data dapat dipengaruhi oleh subjektivitas peneliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penyuluhan gizi di Dusun Semalang masih belum memahami secara jelas apa itu stunting sebelum dilakukan intervensi. Sebelum penyuluhan, hanya sebagian kecil peserta yang mengetahui definisi stunting, penyebab, dan dampaknya. Sebagian besar peserta mengasosiasikan stunting hanya dengan tubuh anak yang pendek, tanpa memahami aspek gizi, pola asuh, dan sanitasi yang menjadi penyebab utama. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman, meskipun beberapa peserta masih kesulitan untuk menjelaskan secara rinci hubungan antara stunting dengan kekurangan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan.

Dalam hal praktik pencegahan, meskipun ada peningkatan dalam kesadaran tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan MPASI bergizi, banyak peserta yang masih belum mampu menerapkan pengetahuan tersebut secara konsisten. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi dan kurangnya pengetahuan praktis, seperti menentukan porsi makan yang sesuai untuk anak. Selain itu, faktor budaya juga memengaruhi perilaku peserta, seperti kebiasaan memberikan makanan tambahan yang tidak sesuai usia karena kepercayaan lokal.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dasar masyarakat, intervensi lebih lanjut diperlukan untuk memastikan bahwa pengetahuan tersebut dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah seperti program pelatihan memasak, peningkatan akses makanan bergizi di tingkat komunitas, dan penyuluhan yang berkelanjutan dengan pendekatan interaktif menjadi penting untuk mendukung keberlanjutan program pencegahan stunting. Dukungan sosial dan kolaborasi dengan tokoh masyarakat juga perlu diperkuat untuk mengatasi kendala budaya dan meningkatkan efektivitas program di masa depan.

Namun, masih terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan. Keterbatasan pengetahuan tentang gizi seimbang dan kurangnya akses terhadap makanan bergizi menjadi hambatan utama dalam penerapan praktik pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan pengetahuan saja tidak cukup, tetapi perlu diimbangi dengan upaya untuk meningkatkan ketersediaan makanan bergizi dan memberikan dukungan sosial kepada keluarga.



Gambar 2 Pemasangan Banner Tentang Pencegahan Stunting

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi merupakan langkah awal yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting. Namun, perubahan perilaku tidak terjadi secara otomatis. Beberapa peserta masih menghadapi kendala dalam menerapkan praktik pemberian ASI eksklusif, seperti kurangnya dukungan dari keluarga atau kesulitan dalam mengatur jadwal menyusui. Selain itu, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang juga menjadi hambatan.

Untuk mengatasi kendala akses terhadap makanan bergizi, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan produksi pangan lokal yang bergizi dan mengembangkan program distribusi makanan bergizi bagi keluarga berisiko stunting

Implikasi Kebijakan

Penelitian selanjutnya perlu dilakukan untuk menguji efektivitas program intervensi yang lebih komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada penyuluhan, tetapi juga melibatkan aspek sosial ekonomi dan lingkungan. Selain itu, penelitian kualitatif yang lebih mendalam dapat dilakukan untuk memahami lebih baik pengalaman dan persepsi ibu dalam menerapkan praktik pengasuhan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan:

- a. Penguatan program penyuluhan: Penyuluhan gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan menggunakan metode yang lebih inovatif dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat.
- b. Peningkatan akses terhadap makanan bergizi: Pemerintah perlu memfasilitasi akses masyarakat terhadap makanan bergizi melalui program-program seperti kebun keluarga, pasar murah, atau pemberian makanan tambahan.
- c. Kolaborasi lintas sektor: Perlu adanya koordinasi yang lebih baik antara sektor kesehatan, pertanian, dan sosial untuk mengatasi masalah stunting secara komprehensif.
- d. Pengembangan kebijakan yang mendukung: Pemerintah perlu membuat kebijakan yang mendukung praktik pengasuhan anak yang baik, seperti cuti melahirkan yang cukup dan fasilitas menyusui di tempat kerja.



Gambar 3. Pemasangan Banner Tentang Pencegahan Stunting di Setiap Posyandu di Desa Kaloran

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pemahaman dan praktik pencegahan stunting di Dusun Semalang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan gizi memang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, namun perubahan perilaku masih menghadapi berbagai tantangan. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman kita tentang kompleksitas masalah stunting dan menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

Untuk mencapai keberhasilan yang lebih optimal, diperlukan upaya berkelanjutan yang melibatkan berbagai pihak, mulai dari pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, hingga masyarakat sendiri. Rekomendasi yang dapat diajukan antara lain pengembangan

program Posyandu Pintar, peningkatan akses terhadap pangan lokal bergizi, penguatan peran kader kesehatan, dan advokasi kebijakan yang mendukung pencegahan stunting.

Investasi pada pencegahan stunting adalah investasi untuk masa depan bangsa. Dengan upaya bersama, kita dapat menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas, dan produktif, serta mewujudkan Indonesia yang bebas dari stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Laporan nasional survei kinerja dan akuntabilitas program stunting*. BKKBN.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). *Cegah stunting dengan perbaikan pola makan, pola asuh, dan sanitasi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). *Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia*. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Mengenal apa itu stunting*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Tahukah kamu jika stunting pada anak dapat kita cegah bersama?* Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman pencegahan dan penanganan stunting*. Kementerian Kesehatan RI.
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250–265. <https://doi.org/10.1179/2046905514Y.0000000158>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). *Study guide: Stunting dan upaya pencegahannya*. CV Mine Yogyakarta.
- Trihudyatmanto, M. (2022). Penyuluhan dapur sehat untuk pencegahan stunting di Dusun Cabe Lor Desa Srumbung Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang. *JEPemas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Pencegahan stunting di Indonesia: Strategi dan pendekatan*. UNICEF Indonesia.
- Victora, C. G., De Onis, M., Hallal, P. C., Blössner, M., & Shrimpton, R. (2010). Worldwide timing of growth faltering: Revisiting implications for interventions. *Pediatrics*, 125(3), e473–e480. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-1519>
- World Bank. (2018). *Accelerating progress to reduce stunting in Indonesia*. The World Bank.

World Health Organization (WHO). (2020). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. WHO Press.

World Health Organization (WHO). (n.d.). *Stunting in a nutshell*. WHO.

Yuniarti, T., & Santoso, M. (2021). Analisis faktor-faktor penyebab stunting pada balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 85–92.

Zainuddin, A., & Nurhayati, E. (2022). Efektivitas penyuluhan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap ibu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 56–63.