

Gerakan PKK Peduli Stunting: Pencegahan Stunting Balita Melalui Program Makanan Bergizi di Desa Ternadi

Melia Novi Arianti ^{1*}, Cecillia Jiniputri Novena Dumatubun ², Muhamad Sirril Ula ³, Defrial Arwin Prakasa ⁴, Zaenal Afifi ⁵

^{1 2 3 4 5} Universitas Muria Kudus, Indonesia

* 202220077@std.umk.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan serius di Indonesia, termasuk di Desa Ternadi, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, yang disebabkan oleh rendahnya pengetahuan gizi, keterampilan mengolah pangan lokal, dan pola asuh kurang tepat. Program Gerakan PKK Peduli Stunting dilaksanakan selama 5 hari untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku ibu balita dalam pencegahan stunting melalui tiga kegiatan utama: (1) pencegahan stunting sejak dini melalui video edukasi, (2) pelatihan pembuatan makanan tambahan bergizi, dan (3) edukasi gizi seimbang dan pola asuh anak balita. Metode pelaksanaan meliputi koordinasi dengan PKK Desa Ternadi, penyusunan materi berbasis audio-visual, praktik memasak menggunakan bahan lokal, serta edukasi interaktif dengan diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil kuisioner dan observasi sebelum dan setelah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh indikator: pemahaman definisi stunting naik dari 68,75% menjadi 90,63%, keterampilan mengolah menu bergizi meningkat dari 28,12% menjadi 87,5%, dan pemahaman prinsip gizi seimbang naik dari 53,13% menjadi 87,5%. Program ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif dengan media visual dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan ceramah konvensional, serta berpotensi direplikasi di wilayah lain dengan permasalahan serupa.

Keywords: Gerakan, Ibu-Ibu PKK, Peduli Stunting, Stunting Balita, Makanan Bergizi

Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia (Kemenkes RI, 2022). *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak yang mengalami *stunting* memiliki tinggi badan lebih rendah dari standar usianya, yang mencerminkan hambatan pertumbuhan linier. Dampak *stunting* tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas di masa dewasa, dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Rahman et al., 2021).

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi *stunting* di Indonesia berada pada angka 21,6%, masih jauh di atas batas toleransi yang direkomendasikan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu di bawah 20% (WHO, 2021). Di Provinsi Jawa Tengah, angka prevalensi *stunting* tercatat sebesar 20,8%, yang berarti masih memerlukan upaya serius untuk mencapai target penurunan *stunting* nasional

menjadi 14% pada tahun 2024. Kabupaten Kudus sendiri juga tidak luput dari permasalahan ini. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus tahun 2022 menunjukkan bahwa beberapa desa, termasuk Desa Ternadi, masih memiliki kasus *stunting* yang memerlukan intervensi khusus (Wuriningsih et al., 2021).

Permasalahan *stunting* di Desa Ternadi tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, tetapi juga oleh rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang, pentingnya MP-ASI yang berkualitas, serta pola asuh yang tepat bagi balita (Fitriani & Sulistyowati, 2020). Banyak ibu yang belum memahami komposisi makanan yang memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral anak, sehingga meskipun bahan pangan tersedia, asupan gizi harian anak tidak terpenuhi dengan optimal. Selain itu, kebiasaan pemberian makanan yang kurang variatif, terlalu bergantung pada makanan instan, atau tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak turut memperparah risiko *stunting* (Dwipa et al., 2024). Pencegahan *stunting* harus dilakukan sedini mungkin, terutama pada masa emas pertumbuhan anak yang dikenal sebagai *golden period*. Periode ini berlangsung sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Intervensi gizi yang tepat pada periode ini dapat memberikan dampak terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak (Handayani et al., 2022).

Upaya pencegahan *stunting* harus melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan terutama peran aktif kader PKK yang berinteraksi langsung dengan keluarga. Gerakan PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan *stunting* di tingkat desa. Sebagai organisasi yang beranggotakan para ibu rumah tangga, PKK dapat menjadi motor penggerak dalam mengedukasi, memotivasi, dan mengawal penerapan perilaku hidup sehat serta pemberian makanan bergizi bagi balita. Melalui kegiatan yang terstruktur dan berkesinambungan, PKK dapat menjadi perpanjangan tangan pemerintah dalam memastikan setiap keluarga memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang untuk anak-anak mereka.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi bersama ibu-ibu PKK di Desa Ternadi, teridentifikasi tiga permasalahan utama yang perlu segera ditangani. Rendahnya pemahaman masyarakat, khususnya ibu balita, mengenai *stunting* dan pencegahannya. Banyak ibu yang belum mengetahui bahwa *stunting* tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh asupan gizi dan pola asuh. Informasi tentang *stunting* sering kali disampaikan melalui penyuluhan konvensional dengan metode ceramah yang kurang menarik, sehingga pesan yang diberikan tidak terserap dengan baik dan sulit diingat (Hartati & Zulminiati, 2020).

Keterbatasan keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan tambahan bergizi untuk balita. Meskipun Desa Ternadi memiliki potensi pangan lokal yang melimpah seperti beras, jagung, kacang hijau, dan berbagai sayuran, pemanfaatannya masih belum optimal. Banyak ibu yang belum terbiasa membuat variasi menu bergizi yang menarik bagi anak. Hal ini menyebabkan balita cenderung bosan, menurunkan nafsu makan, dan akhirnya asupan gizinya tidak mencukupi. Rendahnya pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang dan pola asuh yang tepat. Tidak sedikit orang tua yang menganggap cukup memberikan anak makanan hingga kenyang tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Kurangnya wawasan mengenai pentingnya kombinasi makanan bergizi dengan pola asuh yang mendukung, seperti pemberian makan responsif, stimulasi perkembangan, dan kebersihan pangan, menjadi salah satu hambatan dalam pencegahan *stunting* (Apriyani et al., 2023).

Untuk Mengatasi permasalahan tersebut, maka Tim PKM Bersama Mitra sepakat untuk melaksanakan Program Gerakan PKK Peduli *Stunting* yang terdiri dari tiga kegiatan utama: (1) Pencegahan *Stunting* Sejak Dini melalui Video Edukasi, (2) Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi, dan (3) Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh Anak Balita.

1. Pencegahan *Stunting* Sejak Dini melalui Video Edukasi: bertujuan memberikan informasi yang mudah dipahami dan menarik melalui media visual. Video edukasi akan memuat penjelasan tentang apa itu *stunting*, dampaknya, faktor penyebab, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan keluarga. Pemanfaatan video sebagai media pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan daya tarik, memperkuat pesan, dan mempermudah pemahaman masyarakat dibandingkan penyuluhan konvensional.
2. Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi : dirancang untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK dan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi yang sesuai kebutuhan balita. Salah satu menu yang akan diperkenalkan adalah bubur sum-sum yang diperkaya dengan bahan tambahan kaya protein dan vitamin, seperti kacang hijau, susu, dan buah-buahan. Selain itu, pelatihan ini juga akan mengajarkan teknik pengolahan yang tepat agar nilai gizi tetap terjaga.
3. Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh Anak Balita : akan memberikan wawasan kepada orang tua tentang pentingnya pemberian gizi seimbang dalam setiap makanan balita, serta penerapan pola asuh yang mendukung pertumbuhan optimal. Edukasi ini mencakup pembahasan tentang porsi makan, variasi menu, kebersihan makanan, hingga stimulasi psikososial. Diharapkan orang tua tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten di rumah.

Urgensi pelaksanaan program ini didukung oleh berbagai studi yang menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis masyarakat mampu menurunkan prevalensi *stunting* (Utami et al., 2023; Sari et al., 2019). Media visual seperti video telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan karena menggabungkan unsur audio dan visual yang lebih mudah diingat. Pelatihan keterampilan memasak menu bergizi berbasis bahan lokal dapat meningkatkan keberlanjutan program karena bahan mudah didapat dan biaya terjangkau. Sementara itu, edukasi gizi seimbang yang disertai praktik langsung terbukti lebih efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan hanya memberikan informasi secara teoritis (Susilawati & Ginting, 2023). Selain itu, program ini juga sejalan dengan Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan *Stunting* (RAN PASTI) 2021–2024 yang menekankan pentingnya intervensi gizi spesifik dan sensitif melalui pemberdayaan masyarakat.

Keterlibatan PKK sebagai pelaksana program akan memperkuat keberlanjutan kegiatan karena PKK memiliki jaringan kerja hingga tingkat desa wisata dan dapat melakukan pemantauan rutin terhadap keluarga yang memiliki balita. Dengan pelaksanaan program ini, diharapkan akan terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK dan masyarakat tentang *stunting*, peningkatan keterampilan dalam mengolah makanan bergizi, serta penerapan pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Keberhasilan program ini tidak hanya diukur dari peningkatan pemahaman, tetapi juga dari perubahan perilaku nyata dalam pemberian makanan dan pola asuh di rumah tangga (Fajrini et al., 2024).

Metode

Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian, mitra kegiatan yaitu PKK Desa Ternadi, dan pihak pemerintah desa. Desa Ternadi beralamat di Desa Ternadi, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah. Koordinasi ini bertujuan untuk menyamakan persepsi mengenai tujuan program, sasaran kegiatan, dan teknis pelaksanaan. Tim juga melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi gizi balita, potensi pangan lokal, serta tingkat pemahaman masyarakat terkait *stunting*. Selanjutnya, tim menyusun modul video edukasi, materi pelatihan, dan panduan edukasi gizi seimbang yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat setempat. Proses persiapan ini juga mencakup pembuatan daftar kebutuhan logistik seperti bahan pangan lokal, peralatan memasak, serta perangkat audio-visual untuk penayangan video. Seluruh materi yang disiapkan mengacu pada pedoman resmi pencegahan *stunting* dari Kementerian Kesehatan, namun dikemas dalam bahasa sederhana dan visual yang menarik agar mudah dipahami masyarakat.

Pelaksanaan Gerakan PKK Peduli Stunting

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Balai Desa Ternadi selama 5 hari (22 Juli– 27 Juli 2025) dengan total 32 peserta yang terdiri dari ibu-ibu PKK, kader posyandu, dan perwakilan keluarga yang memiliki balita. Kegiatan dibagi menjadi tiga program utama yang saling mendukung.

1. Pencegahan Stunting Sejak Dini melalui Video Edukasi

Kegiatan ini dilaksanakan di balai desa dengan menghadirkan ibu-ibu PKK, kader posyandu, serta perwakilan keluarga yang memiliki balita. Video edukasi berisi penjelasan interaktif mengenai definisi *stunting*, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan di rumah. Penyajian video dipadukan dengan sesi tanya jawab untuk mengklarifikasi pemahaman peserta. Metode ini dipilih karena media audio-visual dinilai lebih efektif dalam meningkatkan minat belajar, membantu memvisualisasikan informasi, dan mempermudah retensi pengetahuan.

2. Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi

Pelatihan difokuskan pada keterampilan mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi yang disukai balita. Salah satu menu unggulan yang diperkenalkan adalah bubur sum-sum yang diperkaya dengan kacang hijau, susu, dan buah-buahan. Peserta dilibatkan langsung dalam proses memasak, mulai dari pemilihan bahan, teknik pengolahan yang menjaga kandungan gizi, hingga penyajian yang menarik bagi anak. Selain itu, pelatihan juga membahas cara menghitung kebutuhan energi dan zat gizi balita, sehingga peserta dapat menyesuaikan porsi sesuai usia anak. Pendekatan praktik langsung ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan rasa percaya diri peserta untuk menerapkan resep di rumah.

3. Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh Anak Balita

Sesi edukasi ini menggabungkan penyuluhan interaktif dengan studi kasus sederhana. Materi mencakup konsep gizi seimbang, variasi menu harian, kebersihan makanan, serta pentingnya pemberian makan responsif dan stimulasi perkembangan anak. Tim pengabdian juga memberikan contoh menu seimbang yang sesuai dengan ketersediaan pangan lokal. Diskusi kelompok kecil digunakan untuk mendorong peserta

berbagi pengalaman, tantangan, dan solusi yang dapat diterapkan di rumah. Dengan metode ini, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Monitoring dan Evaluasi

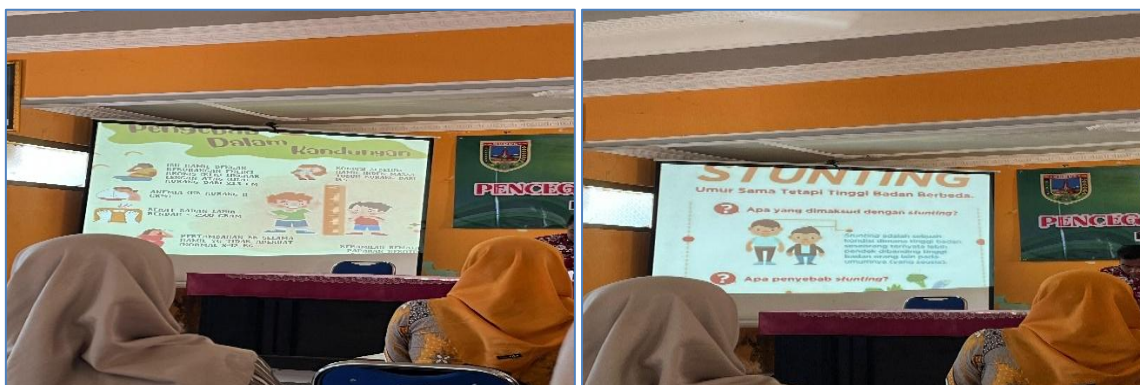
Monitoring dilakukan secara berkelanjutan selama program berlangsung, melibatkan kader PKK sebagai mitra pemantau di lapangan. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan setelah kegiatan, menggunakan kuisioner sederhana serta observasi langsung terhadap penerapan keterampilan memasak dan perilaku pemberian makan balita. Tim pengabdian juga melakukan kunjungan rumah secara acak untuk menilai perubahan pola konsumsi dan pola asuh yang diterapkan. Pelaksanaan program ini dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi, hingga penyusunan laporan program. Keberhasilan program diukur dari peningkatan pemahaman ibu balita tentang *stunting*, meningkatnya variasi menu bergizi yang disajikan di rumah, serta partisipasi aktif kader PKK dalam melanjutkan edukasi kepada masyarakat secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan *Gerakan PKK Peduli Stunting* di Desa Ternadi, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, berlangsung selama 5 hari (–Agustus 2025) dengan lokasi utama kegiatan di Balai Desa Ternadi. Program ini melibatkan 32 peserta yang terdiri dari ibu-ibu PKK, kader posyandu, dan perwakilan keluarga yang memiliki balita. Program *Gerakan PKK Peduli Stunting* yang terdiri dari tiga kegiatan utama: (1) Pencegahan *Stunting* Sejak Dini melalui Video Edukasi, (2) Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi, dan (3) Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh Anak Balita *Stunting*.

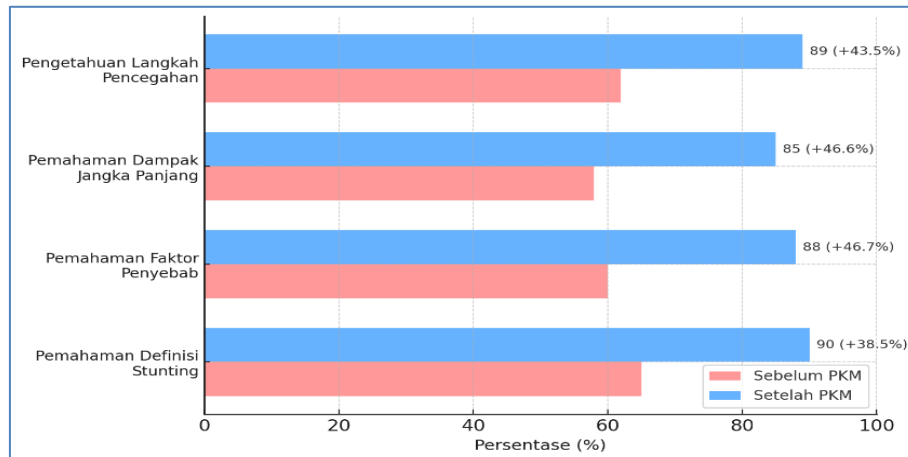
Pencegahan Stunting Sejak Dini melalui Video Edukasi

Kegiatan pencegahan *stunting* melalui media video edukasi dilaksanakan di Balai Desa Ternadi, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, dengan dihadiri oleh 32 peserta yang terdiri dari ibu-ibu PKK, kader posyandu, dan perwakilan keluarga yang memiliki balita. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada bulan Juni 2025 sebagai bagian dari rangkaian *Gerakan PKK Peduli Stunting*. Video edukasi yang disajikan memuat penjelasan terstruktur mengenai definisi, faktor penyebab, dampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan di tingkat rumah tangga. Materi yang ditampilkan dikemas dalam bahasa sederhana dan ilustrasi visual yang menarik, dilengkapi dengan animasi infografis agar lebih mudah dipahami oleh peserta yang memiliki latar belakang pendidikan beragam.



Gambar 1. Pemutaran video pencegahan *stunting*

Sesi pemutaran video berlangsung selama ± 20 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi kelompok. Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menceritakan pengalaman pribadi terkait pola asuh dan pemberian makanan balita. Beberapa pertanyaan yang sering muncul yaitu (1) Perbedaan gizi untuk bayi, balita, dan anak usia sekolah, (2) Bahan pangan lokal yang efektif untuk pencegahan *stunting*, dan (3) Langkah yang dapat dilakukan keluarga jika anak menunjukkan tanda-tanda keterlambatan pertumbuhan.



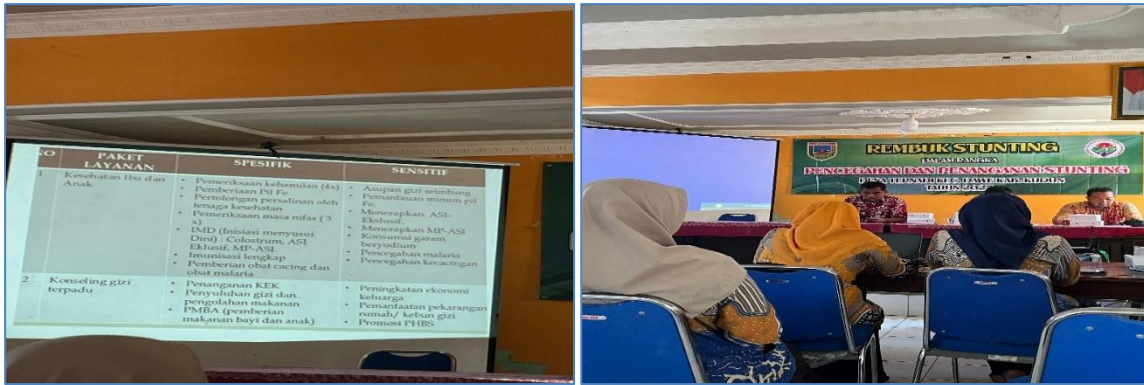
Gambar 2. Presentase Tingkat Pemahaman tentang Stunting

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diminta untuk mengisi kuis singkat guna mengukur tingkat pemahaman awal tentang *stunting*. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (68,75%) belum mampu menjelaskan definisi *stunting* secara tepat, dan 75% peserta belum mengetahui hubungan antara kekurangan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dengan risiko *stunting* di kemudian hari. Setelah kegiatan, dilakukan pengisian kuis yang sama untuk mengukur peningkatan pemahaman. Hasil menunjukkan adanya peningkatan, di mana 90,63% peserta dapat menjelaskan definisi *stunting* dengan benar, dan 87,5% peserta mampu menyebutkan minimal tiga langkah pencegahan yang dapat dilakukan di rumah (Panigoro et al., 2023).

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa media audio-visual dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap isu kesehatan secara efektif, sebagaimana dinyatakan bahwa video edukasi mampu meningkatkan retensi informasi kesehatan hingga 60% lebih tinggi dibanding metode ceramah konvensional (Nugraheni et al., 2022). Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga memberikan tanggapan positif terhadap metode penyampaian. Berdasarkan evaluasi kepuasan, 93,75% peserta menyatakan bahwa penggunaan video membuat materi lebih mudah diingat, sementara 87,5% merasa termotivasi untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari (Hasriani et al., 2023).

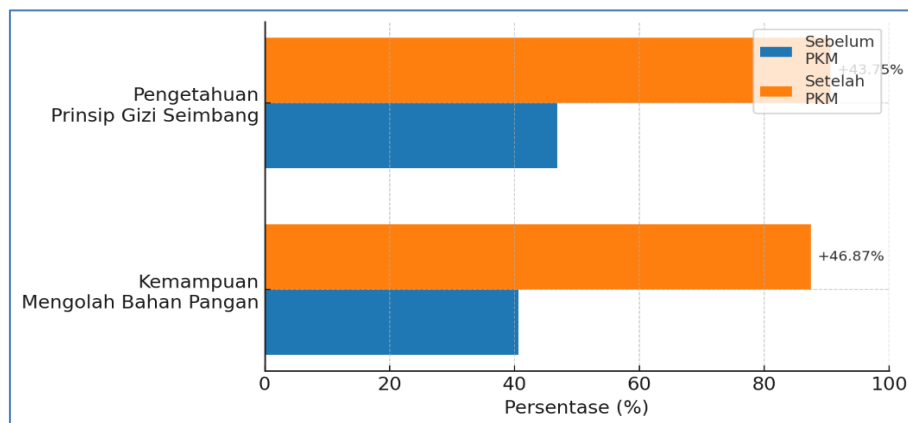
Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi

Kegiatan pelatihan pembuatan makanan tambahan bergizi dilaksanakan di Balai Desa Ternadi, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, pada bulan Juli 2025. Kegiatan ini dihadiri oleh 32 peserta yang merupakan anggota PKK, kader posyandu, dan ibu-ibu yang memiliki balita. Pelatihan ini merupakan lanjutan dari program Gerakan PKK Peduli *Stunting* yang bertujuan meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat dan bergizi untuk mencegah *stunting*.



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi

Menu utama yang diajarkan adalah bubur sum-sum yang dimodifikasi dengan tambahan kacang hijau, susu, dan buah-buahan lokal seperti pisang dan pepaya. Menu ini dipilih karena memiliki kandungan energi, protein, vitamin, dan mineral yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita, serta bahan-bahannya mudah didapat di Desa Ternadi. Proses pelatihan dimulai dengan pemaparan singkat mengenai prinsip gizi seimbang, diikuti dengan demonstrasi langsung oleh tim pengabdian, dan diakhiri dengan praktik memasak oleh peserta secara berkelompok.



Gambar 4. Presentase terkait Pengolahan Makanan Bergizi

Sebelum pelatihan dimulai, dilakukan pengukuran keterampilan awal peserta terkait pengolahan makanan bergizi. Hasil awal menunjukkan bahwa 65,63% peserta belum mengetahui teknik pengolahan yang benar untuk menjaga kandungan gizi pangan lokal, dan 71,88% belum mampu membuat variasi menu yang menarik untuk balita. Setelah pelatihan, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. 87,5% peserta mampu mempraktikkan teknik pengolahan makanan yang sesuai standar gizi, dan 90,63% peserta berhasil membuat variasi menu bergizi yang disukai anak-anak. Selain itu, berdasarkan kuesioner kepuasan, 93,75% peserta merasa lebih percaya diri dalam menyiapkan menu sehat di rumah, dan 90,63% menyatakan akan rutin membuat menu yang telah diajarkan minimal seminggu sekali.

Peningkatan ini sejalan dengan program-program sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan memasak menu sehat dibandingkan dengan penyuluhan teori saja (Putri et al., 2022). Dengan adanya keterlibatan langsung dalam proses memasak, peserta dapat memahami teknik pengolahan yang tepat, mulai dari pemilihan bahan, metode memasak yang mempertahankan nutrisi, hingga penyajian yang menarik untuk meningkatkan selera makan balita.

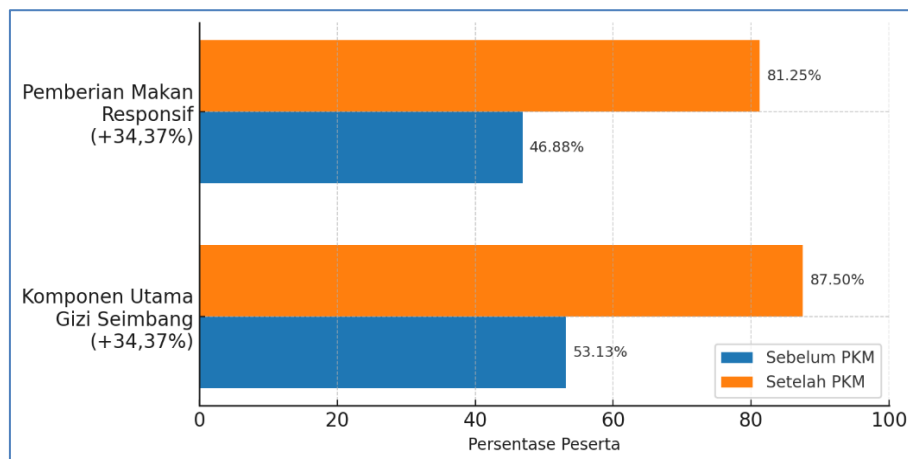
Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh Anak Balita

Kegiatan edukasi gizi seimbang dan pola asuh anak balita dilaksanakan di Balai Desa Ternadi, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, pada bulan Agustus 2025 sebagai tahap terakhir dari rangkaian Gerakan PKK Peduli *Stunting*. Peserta berjumlah 32 ibu-ibu PKK dan kader posyandu yang sebelumnya juga mengikuti dua kegiatan awal. Materi edukasi mencakup prinsip gizi seimbang, variasi menu harian sesuai usia anak, porsi makan yang tepat, kebersihan makanan, serta pentingnya penerapan pemberian makan responsif dan stimulasi perkembangan anak.



Gambar 5. Pembagian pemberian makanan tambahan (PMT)

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan presentasi visual, contoh menu berbasis pangan lokal, dan simulasi pemberian makan responsif. Metode diskusi kelompok kecil dimanfaatkan agar peserta dapat berbagi pengalaman dan saling memberi masukan terkait pola asuh dan penyediaan makanan untuk balita. Pendekatan ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki gambaran nyata penerapannya di rumah.



Gambar 6. Presentase terkait Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Asuh

Sebelum pelaksanaan, peserta diminta mengisi kuisioner pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pola asuh. Hasil awal menunjukkan bahwa hanya 53,13% peserta yang mampu menyebutkan komponen utama gizi seimbang, dan 46,88% yang memahami prinsip pemberian makan responsif. Setelah kegiatan edukasi, terjadi peningkatan signifikan. Persentase peserta yang mampu menyebutkan komponen utama gizi seimbang naik menjadi 87,5% (peningkatan 34,37 poin persentase), sedangkan yang memahami prinsip pemberian makan responsif meningkat menjadi 81,25% (peningkatan 34,37 poin persentase).

Hasil ini mendukung study sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi berbasis partisipatif dengan simulasi dan diskusi kelompok lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi keluarga dibandingkan penyuluhan satu arah (Lestari et al., 2022). Peserta juga memberikan respon positif terhadap metode pembelajaran ini, di mana 90,63% menyatakan materi mudah dipahami dan 84,38% merasa siap menerapkan pola asuh yang lebih tepat di rumah.

Kesimpulan

Program *Gerakan PKK Peduli Stunting* di Desa Ternadi, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, yang dilaksanakan selama 5 hari yaitu tanggal 22 Juli- 27 Juli 2025 yang berhasil mencapai tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku masyarakat, khususnya ibu balita, dalam pencegahan *stunting*. *Gerakan PKK Peduli Stunting* dilaksanakan tiga kegiatan inti yaitu (1) *Pencegahan Stunting Sejak Dini melalui Video Edukasi*, (2) *Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Bergizi*, dan (3) *Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Asuh Anak Balita*. Adanya peningkatan pada indikator pengetahuan dan keterampilan peserta. Pada kegiatan pertama, penggunaan media video edukasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang definisi, faktor penyebab, dampak, dan langkah pencegahan *stunting*. Persentase peserta yang memahami definisi *stunting* meningkat dari 68,75% menjadi 90,63%, sedangkan yang mampu menyebutkan langkah pencegahan naik dari 25% menjadi 87,5%. Kegiatan kedua, berupa pelatihan memasak berbasis bahan pangan lokal, berhasil meningkatkan keterampilan mengolah menu bergizi dari 28,12% menjadi 87,5%, serta mendorong peserta untuk rutin membuat variasi menu sehat bagi balita. Sementara itu, kegiatan ketiga berhasil meningkatkan pemahaman komponen gizi seimbang dari 53,13% menjadi 87,5% dan pemahaman prinsip pemberian makan responsif dari 46,88% menjadi 81,25%.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis partisipatif, media visual, dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional. Sinergi antara tim pengabdian, kader PKK, dan pemerintah desa menjadi kunci keberlanjutan program, karena memungkinkan pemantauan dan pendampingan berkelanjutan kepada keluarga yang memiliki balita. Dengan hasil ini, diharapkan PKK Desa Ternadi dapat melanjutkan inisiatif serupa secara mandiri, memperluas cakupan sasaran, serta mengintegrasikan program ke dalam agenda rutin desa. Ke depan, replikasi program di desa lain yang memiliki permasalahan serupa dapat menjadi strategi strategis dalam percepatan penurunan prevalensi *stunting*, sejalan dengan target RAN PASTI 2021–2024.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Apriyani, P., Dikananda, A. R., & Ali, I. (2023). Penerapan Algoritma K-Means dalam Klusterisasi Kasus Stunting Balita Desa Tegalwangi. *Hello World Jurnal Ilmu Komputer*, 2(1), 20–33. <https://doi.org/10.56211/helloworld.v2i1.230>
- Dwipa Handayani, O., Ardhiyanto, M. A. R. K., Asghor, A., Dwidayanto, A., Kurniawan, K., Nafianto, D., Nur Fadilah, F. A., Pamungkas, A. P., Fadhilah, M. F., & Zahir, M. R. A. (2024). Penerapan Aplikasi Stunting Pada Posyandu Kenanga Sebagai Gerakan Masyarakat Sadar Stunting. *Journal of Computer Science Contributions (JUCOSCO)*, 4(1), 77–86. <https://doi.org/10.31599/jucosco.v4i1.3676>

- Fajrini, F., Romdhona, N., Herdiansyah, D., Studi, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., & Jakarta, U. M. (2024). Systematic Literature Review: Stunting pada Balita di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Kedokteran dan Kesehatan*, 20(1), 55–73.
- Fitriani, N., & Sulistyowati, T. (2020). Peningkatan pengetahuan ibu balita tentang pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 101–108.
- Handayani, R., Putri, A. M., & Yuliana, S. (2022). Pencegahan stunting melalui intervensi gizi spesifik pada 1.000 HPK. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 45–52.
- Hartati, S., & Zulminiati, Z. (2020). Fakta-Fakta Penerapan Penilaian Otentik di Taman Kanak-Kanak Negeri 2 Padang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1035–1044. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.521>
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Lestari, A., Rahmawati, D., & Susanti, Y. (2022). Edukasi gizi berbasis partisipatif untuk peningkatan pemahaman keluarga dalam pencegahan stunting. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 115–124.
- Melika Inda Panigoro, Sudirman, A. A., & Modjo, D. (2023). Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tilongkabila. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 79–91. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i1.825>
- Nugraheni, S. A., Prasetyo, D., & Wulandari, T. (2022). Efektivitas media video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 45–54.
- Putri, D. A., Santoso, B., & Widodo, S. (2022). Pelatihan berbasis praktik langsung untuk meningkatkan keterampilan memasak menu sehat pada ibu rumah tangga. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 19(3), 210–219.
- Rahman, A., Nurhasanah, R., & Sulastri, S. (2021). Analisis faktor risiko stunting pada balita: Tinjauan literatur. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 34–45. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i2.18842>
- Sari, D. P., Hidayati, R., & Wulandari, F. (2019). Pemberdayaan ibu PKK melalui pelatihan pengolahan makanan tambahan bergizi untuk balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 150–158.
- Susilawati, S., & Ginting, S. O. B. (2023). Faktor-Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita Usia 23–59 Bulan. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 1(1), 70–78. <https://doi.org/10.61214/ijoh.v1i1.69>
- Utami, F. R., Lestari, W., & Andriani, D. (2023). Intervensi gizi berbasis masyarakat dalam pencegahan stunting: Studi pada desa binaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 8(1), 55–66.

- Widiyanti, D. S., Fauzi, R., & Afarona, A. (2021). Penanggulangan Masalah Stunting Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Puding Kelor di Desa Kutogirang. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(2). <https://doi.org/10.37058/jsppm.v7i2.3511>
- World Health Organization. (2021). *WHO guideline: Implementing effective actions for improving adolescent nutrition*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, T., Sari, M., & Andini, P. (2021). Pengaruh media visual terhadap perilaku konsumsi pangan keluarga dalam pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 35–42.
- Wuriningsih, A. Y., Wiji, D., Sari, P., & Khasanah, N. N. (2021). Optimalisasi pencegahan stunting melalui Kelompok Pendamping Siaga Risiko Stunting (KP-Skoring) berbasis Self Help Group. *Jurnal of Community Engagement in Health*, 4(1), 58–65.