

**SOSIALISASI PENTINGNYA MAKANAN BERGIZI DAN POLA
HIDUP SEHAT UNTUK MENEGAH STUNTING DI DESA
SUMBER PINANG KEC. MLANDINGAN KAB. SITUBONDO**

**Auliya Gaffar Rahman¹⁾, Lailatul Rahmawati²⁾ Widhya Putriana³⁾, Faize
Turrofida⁴⁾**

^{1,2,3)} Universitas Bakti Indonesia

Email : auliyagaffarrahman@gmail.com,

lailatulrahmawati@ubibanyuwangi.ac.id, putrianawidhya@gmail.com,

faizeturrofidahsitubondo@gmail.com,

Abstrak:

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi perhatian di Indonesia karena berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat di Desa Sumber Pinang mengenai pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dalam mencegah stunting. Metode yang digunakan adalah metode demonstrasi melalui presentasi menggunakan LCD proyektor, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian kuis sebagai bentuk evaluasi pemahaman peserta. Sasaran kegiatan adalah masyarakat desa, khususnya ibu-ibu dan orang tua yang memiliki balita. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti sosialisasi dan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terkait pentingnya asupan gizi seimbang serta penerapan pola hidup sehat. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam diskusi dan kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan. Kesimpulannya, kegiatan sosialisasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sebagai upaya pencegahan stunting. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Kata kunci: stunting, gizi seimbang, pola hidup sehat, sosialisasi

Abstract:

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a concern in Indonesia because it impacts children's physical growth and cognitive development. One preventative measure is to increase public knowledge about the importance of nutritious food and a healthy lifestyle. This activity aimed to provide outreach to the community in Sumber Pinang regarding the importance of balanced nutrition and healthy lifestyles in preventing stunting. The method used was a demonstration through a presentation

using an LCD projector, followed by a question-and-answer session and a quiz to evaluate participants' understanding. The target group was the village community, particularly mothers and parents of toddlers. The results showed that participants were very enthusiastic about participating in the outreach, and there was an increase in public understanding regarding the importance of balanced nutrition and adopting a healthy lifestyle. This was evident in the participants' active participation in the discussion and their ability to answer questions. In conclusion, this outreach activity was effective in increasing public knowledge and awareness as a means of preventing stunting. Therefore, similar activities need to be conducted continuously to achieve more optimal results.

Keywords: *stunting, balanced nutrition, healthy lifestyle, outreach*

Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI. 2016). Kondisi ini ditandai dengan gangguan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (Beal et.al, 2018). Dampak stunting tidak hanya terlihat pada tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan usianya, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta produktivitas di masa depan.

Berdasarkan data dari World Health Organization, stunting merupakan indikator penting dalam menilai kualitas kesehatan masyarakat suatu negara. Di Indonesia sendiri, upaya penurunan angka stunting terus dilakukan oleh pemerintah melalui berbagai program, termasuk melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menekankan pentingnya perbaikan pola makan dan perilaku hidup sehat di tingkat keluarga dan masyarakat.

Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya makanan bergizi seimbang serta pola hidup sehat. Pola konsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi, sanitasi yang kurang baik, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat menjadi faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi gizi anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui kegiatan sosialisasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya para orang tua, tentang pentingnya pemenuhan gizi sejak dini.

Desa sebagai unit terkecil dalam struktur masyarakat memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan stunting. Melalui kegiatan sosialisasi yang terarah dan berkelanjutan, masyarakat desa diharapkan dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai jenis makanan bergizi, cara pengolahan makanan yang baik, serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Budiman & Riyanto, A. 2013). Dengan demikian, kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan kesehatan dapat meningkat, sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya stunting pada anak.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat menjadi sangat penting untuk dilaksanakan di Desa Sumber Pinang Kecamatan Mlandingan Situbondo Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat sebagai upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Pengabdian masyarakat didasarkan pada falsafah pendidikan yang didasarkan pada undang-undang dasar 1945 dan undang-undang nomor 20 tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran (Desnelita et al., 2019). agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian dirinya, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Wapa, 2024).

Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi Pendidikan, Penelitian dan pengabdian pada masyarakat merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan (Wapa & Wijaksono, 2023). Pengabdian merupakan suatu kegiatan yang sudah diprogramkan oleh suatu lembaga perguruan tinggi. Dengan demikian pengabdian merupakan implementasi dari salah satu amanat Tri Darma Perguruan Tinggi. Di samping itu pengabdian ini memberikan kontribusi yang nyata bagi masyarakat dalam berbagai bidang ilmu, seperti bidang sosial, budaya, bidang keagamaan maupun dalam bidang-bidang yang lain sehingga program pengabdian dapat menyentuh langsung dengan masyarakat serta membantu program pemerintah daerah.

Oleh sebab itu program pengabdian ini bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu dilingkungan masyarakat di isi oleh program- program kegitan yang dapat memberikan kontribusi dalam kehidupan masyarakat setempat karena berbagai program yang di laksanakan selama menjalankan pengabdian adalah program yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat. Judul yang kami angkat adalah Sosialisasi pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat untuk mencegah stunting di desa sumber pinang kec. mlandingan kab. Situbondo.

Permasalahan

Permasalahan Terdapat beberapa masalah yang penulis temukan dalam pengabdian desa di desa Sumber Pinang yaitu mayoritas warga kurang memahami dan mengerti apa itu gizi seimbang untuk kesehatan. Disamping aktifitas warga yang mayoritas petani dan peternak sungguh sangat asing dengan kata gizi seimbang, jadi dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan membantu agar generasi generasi berikutnya terutama pelajar atau siswa-siswi setempat bisa lebih memahami dan mengerti apa itu gizi seimbang dan seberapa pentingnya gizi tersebut. Penulis mencoba untuk menelusuri setiap dusun untuk memberikan pembelajaran dan motivasi tentang gizi seimbang serta apa saja manfaatnya. Sasaran penulis adalah Warga Dusun Timbreg Ulu yang arang sekali tersentuh tentang sosialisasi terkait gizi dan

manfaatnya untuk kesehatan masyarakat. Hasil dari penelusuran tersebut, penulis tertarik untuk meningkatkan motivasi dan minat para Masyarakat.

Adapun tujuan dilaksanakan pengabdian adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengenalkan dan memberikan pandangan bahwa gizi seimbang itu memang sangat penting.
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan di era seperti sekarang .
- c. Tercipta pengembangan kerja sama antar disiplin ilmu.
- d. Tumbuh wawasan dan kesadaran dinamika social dalam pembangunan masyarakat.
- e. Tumbuh rasa bangga, semangat belajar dan pengetahuan pentingnya gizi seimbang.
- f. Tercipta peningkatan pengetahuan masyarakat tetang ilmu kesehatan.

Metode Pelaksanaan

Adapun Metode yang digunakan yaitu metode Demonstrasi melalui presentasi memakai LCD Proyektor dan memberikan kuis atau beberapa pertanyaan terhadap warga, setelah presentasi tentang pentingnya gizi seimbang selesai. Sosialisasi pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 26 Agustus 2025 pukul 08.00 s/d 10.00 di Dusun Timbreg Ulu Desa Sumber Pinang Kec. Mlandingan Kab. Situbondo. Adapun rancangan pelaksanaan pada tabel 1. Berikut.

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Pengabdian

No Tahapan Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
Persiapan	- Koordinasi dengan perangkat desa - Menyiapkan materi presentasi - Menyiapkan LCD proyektor dan perlengkapan H1	H-3 sampai
Pembukaan	- Registrasi peserta - Sambutan dari perangkat desa/penyelenggara - Penyampaian tujuan kegiatan	15 menit
Pelaksanaan Demonstrasi (Presentasi)	- Penyampaian materi tentang pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat - Penjelasan menggunakan LCD proyektor	30–45 menit
Interaksi dan Jawab	Tanya - Memberikan kesempatan kepada warga untuk bertanya- Diskusi singkat terkait materi	15–20 menit
Pemberian Kuis/Evaluasi	- Memberikan pertanyaan kepada peserta - Mengukur pemahaman warga terhadap materi yang telah disampaikan	15 menit
Penutup	- Penyampaian Kesimpulan - Harapan dan ajakan menerapkan pola hidup	10 menit

No Tahapan Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
	sehat - Doa dan penutup	

Total Waktu Pelaksanaan ± 1,5 – 2 jam

Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi tentang pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat untuk mencegah stunting dilaksanakan di Desa Sumber Pinang Kecamatan Mlandingan Kabupaten Situbondo dengan melibatkan masyarakat setempat, khususnya ibu-ibu, kader posyandu, serta orang tua yang memiliki balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Seperti pada gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi Berikut.



Gambar 1. Sosialisasi Materi Oleh Tim

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yaitu koordinasi dengan perangkat desa terkait waktu dan tempat pelaksanaan, serta penentuan sasaran peserta. Selain itu, tim pelaksana juga menyiapkan materi sosialisasi dalam bentuk presentasi yang ditampilkan menggunakan LCD proyektor, serta menyiapkan pertanyaan untuk sesi evaluasi (kuis).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan yang diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan sambutan dari perangkat desa atau perwakilan penyelenggara. Pada tahap ini juga disampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi agar peserta memahami manfaat yang akan diperoleh.

Selanjutnya memasuki tahap inti, yaitu penyampaian materi menggunakan metode demonstrasi melalui presentasi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, penyebab dan dampaknya, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta penerapan pola hidup sehat seperti menjaga kebersihan lingkungan, mencuci tangan dengan benar, dan pola hidup aktif. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan atau berbagi pengalaman terkait permasalahan gizi dan kesehatan di lingkungan mereka. Diskusi berlangsung interaktif dan menunjukkan adanya ketertarikan serta kepedulian peserta terhadap topik yang dibahas.

Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan pemberian kuis atau beberapa pertanyaan kepada peserta terkait materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sekaligus memperkuat ingatan mereka terhadap informasi yang telah diterima. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan baik diberikan apresiasi untuk meningkatkan motivasi.

Kegiatan diakhiri dengan penutup yang berisi penyampaian kesimpulan dari materi yang telah disampaikan serta ajakan kepada masyarakat untuk mulai menerapkan pola hidup sehat dan memenuhi kebutuhan gizi keluarga secara optimal. Dengan demikian, diharapkan kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting di Desa Sumber Pinang Kecamatan Mlandingan Kabupaten Situbondo.

Hasil Dan Luaran

Kegiatan sosialisasi tentang pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat untuk mencegah stunting di Desa Sumber Pinang Kecamatan Mlandingan Kabupaten Situbondo, telah dilaksanakan dengan metode demonstrasi melalui presentasi menggunakan LCD proyektor, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab serta pemberian kuis kepada warga. Seperti gambar 2. Hasil Akhir Sosialisasi sebagai berikut.



Gambar 3. Penutupan Hasil Sosialisasi

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, diperoleh beberapa hasil sebagai berikut:

- a. Antusiasme Peserta
Warga desa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari jumlah kehadiran yang memenuhi target serta keaktifan

peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pembukaan hingga sesi evaluasi.

b. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Setelah dilakukan sosialisasi, masyarakat mulai memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang, terutama bagi ibu hamil, balita, dan anak-anak. Peserta juga mampu menyebutkan contoh makanan bergizi serta pentingnya menjaga pola hidup sehat seperti menjaga kebersihan lingkungan dan kebiasaan mencuci tangan.

c. Partisipasi Aktif dalam Diskusi

Pada sesi tanya jawab, beberapa warga mengajukan pertanyaan terkait pola makan anak, cara mengatasi anak yang sulit makan, serta pengolahan makanan bergizi dengan bahan sederhana yang mudah didapat di desa.

d. Hasil Evaluasi melalui Kuis

Berdasarkan hasil kuis yang diberikan setelah presentasi, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh masyarakat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode demonstrasi melalui presentasi menggunakan media visual seperti LCD proyektor efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Penyampaian materi secara langsung dan disertai tampilan visual memudahkan peserta dalam menerima informasi, terutama bagi masyarakat yang sebelumnya memiliki keterbatasan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan.

Peningkatan pengetahuan masyarakat ini menjadi hal yang sangat penting dalam upaya pencegahan stunting (Gustientiedina, G., Adiya, M. H., & Desnelita, Y. 2019). Stunting tidak hanya disebabkan oleh faktor kekurangan makanan, tetapi juga oleh kurangnya pemahaman tentang pola makan yang benar dan perilaku hidup sehat. Dengan adanya sosialisasi ini, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya memberikan asupan gizi yang cukup dan seimbang bagi anak.

Selain itu, interaksi aktif antara pemateri dan peserta melalui sesi tanya jawab dan kuis turut memperkuat pemahaman masyarakat. Metode ini tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga melibatkan partisipasi langsung warga sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Mushoffa, M., Yusuf, T. M., & Wijaksono, A. 2023). Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala, seperti perbedaan tingkat pendidikan dan pemahaman peserta yang menyebabkan tidak semua warga dapat langsung memahami materi secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi lanjutan dan pendampingan secara berkala agar perubahan perilaku hidup sehat dapat benar-benar terwujud. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat. Hal ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di tingkat desa.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan sosialisasi tentang pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat untuk mencegah stunting di Desa Sumber Pinang Kecamatan Mlandingan Kabupaten Situbondo, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Metode demonstrasi melalui presentasi menggunakan LCD proyektor, yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian kuis, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman warga. Kegiatan sosialisasi ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, pola hidup sehat, serta upaya pencegahan stunting sejak dini. Partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan kemampuan menjawab pertanyaan menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik.

Dengan demikian, sosialisasi ini memberikan kontribusi nyata dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola makan bergizi dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Upaya ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam pencegahan stunting secara berkelanjutan di tingkat desa.

Daftar Pustaka

- Budiman & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuisioner, pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- 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.
- Dinas Kesehatan Kota Metro. (2020). *Profil Kesehatan Kota Metro Tahun 2019*
- Gustientiedina, G., Adiya, M. H., & Desnelita, Y. (2019). Penerapan Algoritma K-Means Untuk Clustering Data Obat-Obatan Pada RSUD Pekanbaru. *Jurnal Nasional Teknologi Dan Sistem Informasi*, 5(1), 17-24.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Cegah Stunting Itu Penting*. Diakses 13 Juni 2023.
- Kementerian Koordinasi Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2018). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018-2021*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Buku Pedoman Kegiatan Perawat Kesehatan Masyarakat di Puskesmas*. Jakarta: Dirjen Bina Upaya Kesehatan.
- Mushoffa, M., Yusuf, T. M., & Wijaksono, A. (2023). Inventarisasi Keanekaragaman Anggrek di Kawasan Hutan Cagar Alam Kawah Ijen Banyuwangi. *Jurnal Jeumpa*, 10(2), 278-285.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pakpahan, J. P. (2021). *Cegah Stunting dengan Pendekatan Keluarga*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature review: Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Buletin ilmu kebidanan dan keperawatan*, 1(01), 32-40.
- Wapa, A., & Wijaksono, A. (2023). Program Pawon Urip Sebagai Upaya Memenuhi. *Jurnal Abdiwangi| Jurnal Pegabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 54-64.