

Pemberdayaan Kader Posyandu dan Ibu Balita Melalui Edukasi Gizi Upaya Pencegahan Stunting

Herman Febrianus Langkamuda¹, Zamli²

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo
e-mail: herlanddika@gmail.com¹, zamlizam2019@gmail.com²

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader Posyandu dan ibu balita mengenai pencegahan stunting melalui edukasi gizi. Kegiatan dilaksanakan pada 20–26 Juni 2026 di Posyandu Desa Salubiro, Dusun Uekayabi, dan Dusun Saliano, wilayah kerja UPT Puskesmas Wongkondaya, Kabupaten Morowali Utara. Peserta berjumlah 50 orang, terdiri atas 15 kader Posyandu dan 35 ibu balita. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 12 orang (24%) menjadi 38 orang (76%), sedangkan kategori kurang menurun dari 18 orang (36%) menjadi 2 orang (4%). Kegiatan edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan peserta dan memperkuat peran kader serta ibu balita dalam upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: *Edukasi Gizi, Kader Posyandu, Ibu Balita, Pencegahan Stunting, Pengabdian Masyarakat.*

Abstract

Stunting is a nutritional problem that can impair the growth and development of children under five. This community service activity aimed to improve the knowledge of Posyandu cadres and mothers of young children regarding stunting prevention through nutrition education. The activity was conducted from June 20–26, 2026, at Posyandu in Salubiro Village, Uekayabi Hamlet, and Saliano Hamlet, within the working area of Wongkondaya Public Health Center, North Morowali Regency. A total of 50 participants participated, consisting of 15 Posyandu cadres and 35 mothers of young children. The methods included health education, interactive discussions, question-and-answer sessions, and evaluation using pretests and posttests. The results showed an increase in participants with good knowledge from 12 (24%) to 38 (76%), while those with poor knowledge decreased from 18 (36%) to 2 (4%). Nutrition education was effective in improving participants' knowledge and strengthening the role of Posyandu cadres and mothers in stunting prevention.

Kata Kunci: *Nutrition Education, Posyandu Cadres, Mothers Of Young Children, Stunting Prevention, Community Service.*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian serius di Indonesia karena berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada

anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak yang mengalami stunting berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif, penurunan prestasi belajar, produktivitas yang rendah pada usia dewasa, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting harus dilakukan secara terpadu melalui intervensi gizi spesifik dan gizi sensitif dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader Posyandu, keluarga, serta masyarakat (WHO, 2023).

Anak dengan stunting berisiko tinggi mengalami defisit perkembangan neurologis, rendahnya kapasitas belajar, produktivitas kerja yang rendah di masa dewasa, serta kerentanan terhadap sindrom metabolik dan penyakit degenerative (Sutarto et al., 2021). Faktor risiko stunting bersifat kompleks dan multifaktorial, mencakup rendahnya pemahaman ibu seputar gizi seimbang, praktik pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang belum memenuhi standar nutrisi, sanitasi lingkungan yang buruk, serta keterbatasan sosial ekonomi keluarga (Lestari et al., 2020).

Faktor penyebab stunting bersifat multidimensi, meliputi rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi, praktik pemberian ASI dan MP-ASI yang belum optimal, sanitasi yang kurang baik, penyakit infeksi berulang, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Pencegahan stunting memerlukan pendekatan promotif dan preventif melalui peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan hingga usia balita (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Salah satu strategi yang efektif dalam upaya percepatan penurunan stunting adalah pemberdayaan kader Posyandu dan ibu balita melalui edukasi gizi. Di sisi lain, ibu balita berperan penting dalam menentukan pola konsumsi, pola asuh, serta praktik pemberian makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas kader dan pengetahuan ibu balita diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam pencegahan stunting (UNICEF, 2024). Upaya percepatan penurunan stunting membutuhkan intervensi promotif dan preventif berkesinambungan yang menysasar langsung lingkungan keluarga (Handayani, 2024). Kader Posyandu memegang peranan strategis sebagai garda terdepan sistem pelayanan kesehatan primer yang bertanggung jawab atas penapisan dini status gizi balita, pencatatan antropometri, serta pendampingan keluarga berisiko stunting di tingkat rukun tetangga dan dusun (Andini et al., 2023).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan sehingga berkontribusi terhadap upaya pencegahan stunting (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Pemberdayaan Kader Posyandu dan Ibu Balita

Melalui Edukasi Gizi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Wongkondaya Kabupaten Morowali Utara." Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Desa Salubiro, Posyandu Dusun Uekayabi, dan Posyandu Dusun Saliano dengan sasaran kader Posyandu dan ibu balita. Melalui kegiatan edukasi ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting sehingga dapat mendukung terwujudnya keluarga yang sehat serta mempercepat penurunan angka stunting di wilayah kerja UPT Puskesmas Wongkondaya (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Desa Salubiro, Posyandu Dusun Uekayabi, dan Posyandu Dusun Saliano yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Wongkondaya, Kabupaten Morowali Utara. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan selama 1 (satu) minggu, mulai tanggal 20 Juni 2026 sampai dengan 26 Juni 2026. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif, partisipatif, dan evaluatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader Posyandu dan ibu balita mengenai pencegahan stunting melalui pemberian edukasi gizi. Pendekatan edukatif dilakukan dengan memberikan informasi yang sistematis dan mudah dipahami mengenai stunting, gizi seimbang, pemberian ASI eksklusif, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), pemantauan pertumbuhan balita, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, tanya jawab, dan berbagi pengalaman mengenai permasalahan yang dihadapi dalam pemenuhan gizi balita. Sementara itu, pendekatan evaluatif dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan melalui pelaksanaan pretest dan posttest.

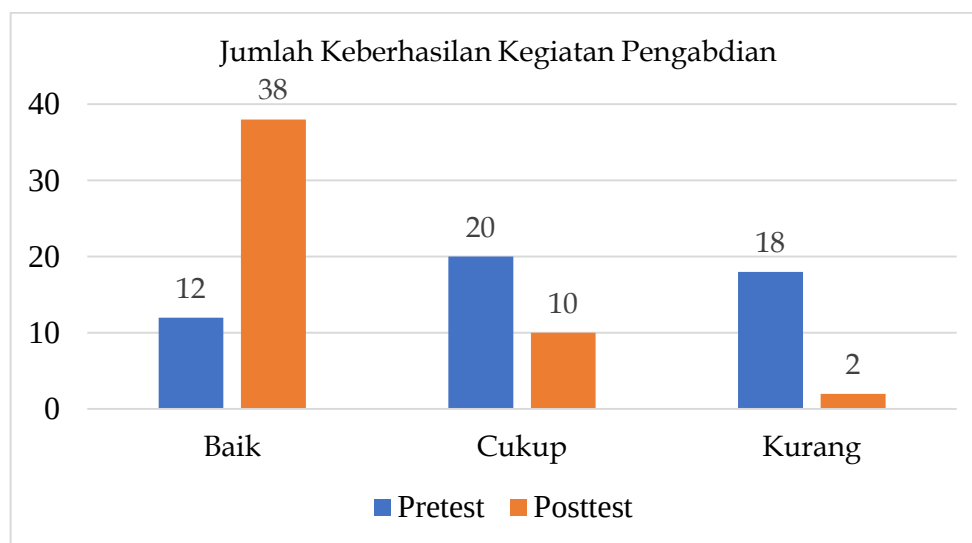
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan kader Posyandu dan ibu balita mengenai pencegahan stunting melalui edukasi gizi telah terlaksana sesuai dengan rencana. Seluruh rangkaian kegiatan mulai dari koordinasi, pelaksanaan pretest, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, hingga posttest dapat dilaksanakan dengan baik dan mendapat dukungan dari UPT Puskesmas Wongkondaya, pemerintah desa, serta pengelola Posyandu. Sebanyak 50 peserta yang terdiri atas 15 kader Posyandu dan 35 ibu balita mengikuti kegiatan hingga selesai dengan tingkat kehadiran mencapai 100%, menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat terhadap program yang dilaksanakan.

Salah satu capaian utama kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan peserta mengenai stunting, gizi seimbang, pemberian ASI eksklusif, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), serta pentingnya pemantauan pertumbuhan balita. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan pretest dan posttest, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik. Sebelum edukasi, hanya 12 peserta (24%) yang memiliki tingkat pengetahuan

kategori baik, sedangkan setelah kegiatan meningkat menjadi 38 peserta (76%). Sebaliknya, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 18 peserta (36%) menjadi hanya 2 peserta (4%), yang menunjukkan bahwa materi edukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai upaya pencegahan stunting.

Kegiatan PkM di RA Al-Muyassar Miftahul Jannah menunjukkan bahwa praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) anak masih perlu diperkuat, terutama dalam penggunaan sabun, ketepatan langkah, dan durasi mencuci tangan. Edukasi interaktif melalui lagu “6 Langkah Cuci Tangan” menjadi metode yang efektif dan menarik dalam membantu anak memahami serta mempraktikkan CTPS dengan benar. Selain itu, pemasangan poster langkah-langkah CTPS di area wastafel menjadi media pengingat berkelanjutan yang mendukung pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Persentase Keberhasilan Kegiatan Pengabdian

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada kader Posyandu dan ibu balita mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, jumlah peserta yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik meningkat dari 12 orang (24%) menjadi 38 orang (76%). Sebaliknya, kategori pengetahuan cukup menurun dari 20 orang (40%) menjadi 10 orang (20%), sedangkan kategori kurang mengalami penurunan dari 18 orang (36%) menjadi 2 orang (4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan teori Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor utama yang memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Edukasi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, dan komunikasi dua arah dapat meningkatkan pemahaman individu sehingga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan

pengetahuan mengenai gizi seimbang, ASI eksklusif, MP-ASI, dan pemantauan pertumbuhan balita diharapkan mampu mendorong kader Posyandu dan ibu balita untuk menerapkan perilaku yang mendukung pencegahan stunting. Temuan (Putri et al., 2023) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis pemberdayaan kelompok kader secara terstruktur mampu meningkatkan pemahaman mengenai pengukuran antropometri dan intervensi gizi spesifik secara signifikan. Peningkatan kapasitas kader sangat krusial mengingat kader adalah jembatan penghubung antara kebijakan puskesmas dengan kepatuhan masyarakat dalam kunjungan rutin Posyandu. Hal ini selaras dengan studi (Manullang et al., 2025) yang menegaskan bahwa penguatan kapasitas kader terbukti menunjang deteksi dini kasus gagal tumbuh pada balita di tingkat komunitas.

Temuan ini juga sesuai dengan pedoman World Health Organization (WHO, 2023) yang menegaskan bahwa edukasi gizi merupakan salah satu intervensi penting dalam pencegahan stunting. WHO menjelaskan bahwa pemberian informasi mengenai praktik pemberian makan bayi dan anak, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta pemantauan pertumbuhan secara berkala dapat meningkatkan kualitas gizi anak dan menurunkan risiko terjadinya stunting. Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang dilakukan dalam pengabdian ini menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang mendukung peningkatan kesehatan ibu dan anak.

Selain itu, UNICEF (2024) menyatakan bahwa keberhasilan program percepatan penurunan stunting sangat dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga dan masyarakat, terutama ibu sebagai pengasuh utama serta kader kesehatan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di masyarakat. Pemberdayaan kader Posyandu melalui peningkatan kapasitas dan pengetahuan akan memperkuat fungsi Posyandu sebagai sarana edukasi, pemantauan pertumbuhan balita, dan deteksi dini masalah gizi. Hal tersebut terlihat pada pelaksanaan kegiatan ini, di mana kader Posyandu menunjukkan antusiasme yang tinggi serta berkomitmen untuk menyampaikan kembali informasi yang telah diperoleh kepada masyarakat di wilayah kerjanya.

Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian Sari, Nurhayati, dan Rahmawati (2023) yang menemukan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita secara signifikan mengenai pencegahan stunting. Penelitian tersebut melaporkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Demikian pula penelitian Fitriani et al. (2022) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi kepada kader Posyandu dapat meningkatkan kemampuan kader dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat serta memperbaiki praktik pemantauan pertumbuhan balita di Posyandu.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh strategi pembelajaran yang bersifat partisipatif. Peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif melalui sesi diskusi, tanya jawab, dan berbagi

pengalaman mengenai permasalahan gizi balita yang dihadapi sehari-hari. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik karena materi dikaitkan dengan kondisi nyata yang mereka alami. Selain itu, penggunaan media edukasi berupa leaflet membantu peserta mengingat kembali materi setelah kegiatan selesai sehingga memperkuat proses pembelajaran.

Selain kader, peningkatan literasi gizi pada ibu balita menjadi pilar mendasar dalam memutus rantai stunting. Temuan pada pengabdian ini sejalan dengan penelitian (Hadriani et al., 2024), di mana penyuluhan kesehatan mengenai risiko stunting berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita dari dominasi kategori kurang menjadi kategori baik. Pemahaman yang memadai mengenai proporsi gizi seimbang, terutama pemenuhan asam amino esensial dari protein hewani, merupakan kunci pencegahan defisiensi mikronutrien kronis. Efektivitas kegiatan ini juga ditopang oleh metode edukasi partisipatif dan penggunaan media cetak leaflet sederhana yang memuat ilustrasi takaran piring gizi seimbang dan jadwal pemberian MP-ASI. Sebagaimana dijelaskan oleh (Khatimah & Avila, 2023), media visual ringkas seperti buklet dan leaflet sangat membantu ibu balita dalam mengingat instruksi gizi dan mengaplikasikannya di dapur rumah tangga. Di samping itu, interaksi dua arah menciptakan ruang aman bagi ibu balita untuk berkonsultasi mengenai mitos makanan pantangan serta kendala pemberian makan balita (picky eater). Keberhasilan transfer pengetahuan ini diharapkan menjadi modalitas utama dalam pembentukan perilaku preventif jangka panjang di tingkat rumah tangga.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi gizi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader Posyandu dan ibu balita mengenai pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui hasil posttest diharapkan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi keluarga, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang sesuai, pemanfaatan layanan Posyandu, serta pemantauan pertumbuhan balita secara rutin. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap penguatan program promotif dan preventif dalam mendukung percepatan penurunan angka stunting di wilayah kerja UPT Puskesmas Wongkondaya Kabupaten Morowali Utara.



Gambar 2. Kegiatan edukasi kepada siswi

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Pemberdayaan Kader Posyandu dan Ibu Balita melalui Edukasi Gizi dalam Upaya Pencegahan Stunting” yang dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Wongkondaya, Kabupaten Morowali Utara, melibatkan 50 peserta, terdiri dari 15 kader Posyandu dan 35 ibu balita. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 12 orang (24%) pada pretest menjadi 38 orang (76%) pada posttest, sedangkan kategori cukup menurun dari 20 orang (40%) menjadi 10 orang (20%) dan kategori kurang menurun dari 18 orang (36%) menjadi 2 orang (4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan melalui penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting, khususnya terkait pemenuhan gizi, ASI eksklusif, MP-ASI, dan pemantauan pertumbuhan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, I. F., Febrina, L., Puspita, Y., Esmianti, F., & Sari, A. P. (2023). Peningkatan peran kader Posyandu dalam percepatan penurunan stunting melalui edukasi pemberian zat gizi mikro. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 273–282.
- Fitriani, E., Suryani, D., & Handayani, L. (2022). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan kader Posyandu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 95–103.
- Hadriani, H., Hadina, H., Arianty, R., Syamsu, A. F., Kolomboy, F., & Siregar, N. Y. (2024). Edukasi stunting sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam pencegahan stunting di Desa Membuke Kecamatan Poso Pesisir. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(11), 4003–4012.
- Handayani, B. (2024). Efektivitas konvergensi program intervensi percepatan penurunan stunting di tingkat keluarga. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi*, 2(3), 143–163.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Percepatan Penurunan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khatimah, N. H., & Avila, D. Z. (2023). Edukasi gizi yang tepat dalam mencegah stunting dengan menggunakan media booklet dan poster. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3491–3497.
- Lestari, W., Margawati, A., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Faktor risiko stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 25–34.
- Manullang, R., Aruan, L. Y., Sari, D. R., Yun, D. C., & Cahyati, N. (2025). Kolaborasi bidan dan kader Posyandu dalam pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(1), 43–48.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Putri, T. H., Rahmawati, N., Neri, E. L., Fahdi, F. K., Arvandy, F., Pramana, Y., & Ligita, T. (2023). Peningkatan pengetahuan stunting melalui pelatihan kader Posyandu. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 4(1), 42–50.
- Sari, R., Nurhayati, E., & Rahmawati, D. (2023). Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita dalam pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Sutarto, S., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2021). Stunting, faktor risiko dan dampaknya terhadap kualitas sumber daya manusia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 201–210.
- UNICEF Indonesia. (2024). Menuju Masa Depan Indonesia Bebas Masalah Kekurangan Gizi. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- UNICEF. (2024). The State of the World's Children 2024: Child Nutrition. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). Guideline on Complementary Feeding of Infants and Young Children. Geneva: World Health Organization.