

PENINGKATAN LITERASI GIZI MELALUI PENYULUHAN STUNTING DI DESA BUHUNG BUNDANG KABUPATEN BULUKUMBA

Fatimah^{1*}, Rahmat Aryandi²

^{1,2}DIII Teknologi Laboratorium Medik, STIKes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia

Corresponding Author: Nama penulis imadzakwan02@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Stunting, literasi gizi, pengabdian masyarakat, pangan lokal

Received : 16, Agustus 2025

Revised : 20, Agustus 2025

Accepted: 27, Agustus 2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi masyarakat Desa Buhung Bundang sebagai upaya pencegahan stunting. Proses pelaksanaannya mengikuti tahapan sistematis, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi pasca-kegiatan. Metode yang digunakan bersifat partisipatif dan aplikatif, dengan penyampaian materi melalui workshop, diskusi, dan praktik menyusun menu sehat berbasis pangan lokal. Evaluasi hasil menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami materi, tetapi juga menunjukkan komitmen untuk mengubah pola makan keluarga. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran gizi masyarakat dan memiliki potensi untuk direplikasi di wilayah lain. Implikasi dari program ini memperkuat peran akademisi dalam pengembangan intervensi berbasis kebutuhan lokal dalam bidang kesehatan masyarakat.

PENDAHULUAN

Masalah stunting masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan sumber daya manusia di Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting pada balita mencapai 21,6% pada tahun 2022, dan meskipun menurun dari tahun sebelumnya, angka tersebut masih jauh dari target 14% yang ditetapkan dalam RPJMN 2020–2024 (Kemenkes RI, 2022). Stunting bukan hanya tentang tinggi badan yang tidak sesuai usia, tetapi juga berkaitan erat dengan gangguan perkembangan otak dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa depan (Prendergast & Humphrey, 2014). Oleh karena itu, intervensi edukatif yang komprehensif menjadi kebutuhan mendesak di berbagai wilayah, terutama daerah pedesaan dengan akses terbatas terhadap informasi gizi.

Penyuluhan gizi yang ditujukan pada masyarakat desa merupakan pendekatan strategis untuk membentuk pemahaman kolektif mengenai pentingnya pola makan sehat sejak dini. Pengetahuan tentang gizi seimbang, praktik pemberian MP-ASI, serta peran ibu dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sangat berpengaruh terhadap pencegahan stunting (Victora et al., 2010). Dalam konteks ini, Desa Buhung Bundang di Kabupaten Bulukumba menjadi lokasi yang potensial untuk pelaksanaan program peningkatan literasi gizi melalui penyuluhan. Wilayah ini menunjukkan tantangan serupa yang dihadapi banyak desa lain di Indonesia, yaitu rendahnya kesadaran akan praktik gizi yang benar, terutama pada ibu hamil dan balita.

Literasi gizi bukan hanya mencakup pemahaman terhadap makanan sehat, tetapi juga menyangkut kemampuan individu dalam membuat keputusan gizi yang tepat bagi dirinya dan keluarganya. Penelitian menunjukkan bahwa literasi gizi yang tinggi berkorelasi positif dengan status gizi anak yang lebih baik (Velardo, 2015). Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi merupakan langkah krusial yang dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan terstruktur dan berkelanjutan di masyarakat.

Berbagai program pengabdian sebelumnya telah menunjukkan keberhasilan intervensi penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting. Misalnya, penyuluhan dengan metode diskusi interaktif di Desa Dukuhmencek mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyebab dan pencegahan stunting secara signifikan (Tyas et al., 2025). Intervensi yang melibatkan ibu balita dalam pelatihan praktik gizi juga terbukti efektif dalam mengubah perilaku konsumsi rumah tangga (Maulida, 2025).

Faktor keberhasilan dari program semacam ini terletak pada pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses identifikasi masalah hingga pencarian solusi. Kolaborasi antara akademisi, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat desa menjadi kunci dalam menciptakan keterlibatan yang berkelanjutan (Hakim et al., 2025). Di sisi lain, pelibatan kader posyandu dan tokoh perempuan juga penting dalam memastikan pesan-pesan edukatif dapat diterima dan diteruskan secara efektif (Aini et al., 2025).

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi di Desa Buhung Bundang disusun berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan masih minimnya pemahaman masyarakat mengenai kandungan gizi makanan lokal dan pola konsumsi harian. Beberapa keluarga bahkan masih percaya pada mitos tertentu terkait makanan untuk balita, seperti larangan mengonsumsi ikan atau telur saat diare. Situasi ini memperkuat urgensi untuk merancang program edukatif yang berbasis pada kearifan lokal, namun tetap mengacu pada standar ilmiah gizi.

Selain edukasi dasar mengenai gizi, kegiatan ini juga mengintegrasikan pelatihan keterampilan praktis, seperti penyusunan menu seimbang dan pengenalan makanan bergizi dari bahan lokal. Pendekatan ini terbukti efektif dalam kegiatan serupa, seperti pada program di Desa Rancakalong yang berhasil meningkatkan keterampilan keluarga dalam memanfaatkan lele sebagai sumber protein lokal (Muliani et al., 2025).

Kegiatan ini dirancang bukan hanya untuk memberikan informasi satu arah, tetapi juga membangun dialog antara fasilitator dan peserta. Penggunaan alat bantu visual, sesi tanya jawab, dan praktik langsung menjadi bagian integral dari proses pembelajaran. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, sebagaimana telah diterapkan dalam program serupa di Desa Wironanggan (Elviana & Maulida, 2025).

Tujuan akhir dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk membentuk kesadaran kolektif dalam masyarakat akan pentingnya gizi dan peran mereka dalam pencegahan stunting. Diharapkan, melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan, keluarga di Desa Buhung Bundang mampu menjadi aktor utama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendekatan pembangunan berbasis komunitas yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama (Barokah & Asmala, 2025).

Model intervensi yang diterapkan dalam program ini bersifat adaptif dan dapat direplikasi di wilayah lain dengan kondisi serupa. Pengalaman dari program ini memberikan gambaran bahwa pendekatan berbasis literasi gizi dapat menjadi solusi nyata dalam menurunkan angka stunting, khususnya di daerah pedesaan yang minim akses terhadap layanan kesehatan. Oleh karena itu, sinergi antara akademisi, pemerintah desa, dan masyarakat perlu terus diperkuat sebagai fondasi pengembangan program kesehatan berbasis kebutuhan lokal (Kurniawati & Saudah, 2025).

METODOLOGI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Buhung Bundang, Kecamatan Bontotiro, Kabupaten Bulukumba, dengan mempertimbangkan karakteristik demografis dan kebutuhan gizi masyarakat, khususnya dalam hal pemahaman mengenai stunting dan praktik pemberian makan pada balita. Lokasi dipilih berdasarkan hasil observasi lapangan serta koordinasi awal dengan aparat desa dan petugas kesehatan setempat, yang mengindikasikan masih

rendahnya literasi gizi dalam rumah tangga, khususnya pada keluarga dengan balita dan ibu hamil.

Program ini dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, yakni selama satu hari penuh kegiatan penyuluhan, yang mencakup tiga sesi utama: edukasi teori, diskusi kelompok, dan praktik keterampilan. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan kapasitas tempat dan efektivitas interaksi dalam kegiatan, yaitu sebanyak 30 orang, terdiri dari ibu balita, kader posyandu, dan tokoh masyarakat lokal yang memiliki peran dalam pengasuhan anak. Partisipan dipilih melalui pendekatan kolaboratif dengan perangkat desa agar representatif terhadap kondisi masyarakat setempat.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dan aplikatif, yang memungkinkan masyarakat berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Kegiatan diawali dengan sesi pemaparan materi terkait stunting, 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pola makan seimbang, dan pentingnya gizi mikro bagi tumbuh kembang anak. Setelah itu, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk berdiskusi mengenai permasalahan yang mereka hadapi dalam pemenuhan gizi anak di rumah. Diskusi ini difasilitasi oleh tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan petugas puskesmas setempat.

Materi yang disampaikan disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan peserta yang dilakukan melalui wawancara informal sebelum kegiatan berlangsung. Konten disesuaikan dengan konteks lokal serta memperhatikan tingkat pendidikan peserta, dengan fokus pada penyederhanaan istilah ilmiah dan penggunaan media visual seperti poster dan infografis. Selain itu, kegiatan juga mencakup simulasi menyusun menu sehat dan praktik membuat makanan tambahan dari bahan pangan lokal yang mudah diakses, seperti daun kelor, tempe, dan telur.

Pendampingan dilakukan secara langsung selama proses praktik, guna memastikan setiap peserta mampu memahami dan menerapkan materi yang telah diberikan. Diskusi interaktif serta evaluasi lisan menjadi bagian dari pendekatan reflektif untuk menggali pemahaman dan menilai efektivitas penyuluhan. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi bersama dan pemberian materi edukasi yang dapat dibawa pulang oleh peserta sebagai bahan pengingat dan rujukan untuk praktik di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahap sistematis untuk memastikan intervensi yang diberikan relevan dan tepat sasaran. Tahap awal meliputi observasi dan pemetaan kebutuhan masyarakat Desa Buhung Bundang yang mengindikasikan rendahnya pemahaman terkait gizi balita dan praktik pencegahan stunting. Berdasarkan temuan tersebut, tim merancang materi penyuluhan dengan muatan pengetahuan dasar gizi, peran 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), serta praktik menyusun menu sehat dengan bahan pangan lokal.

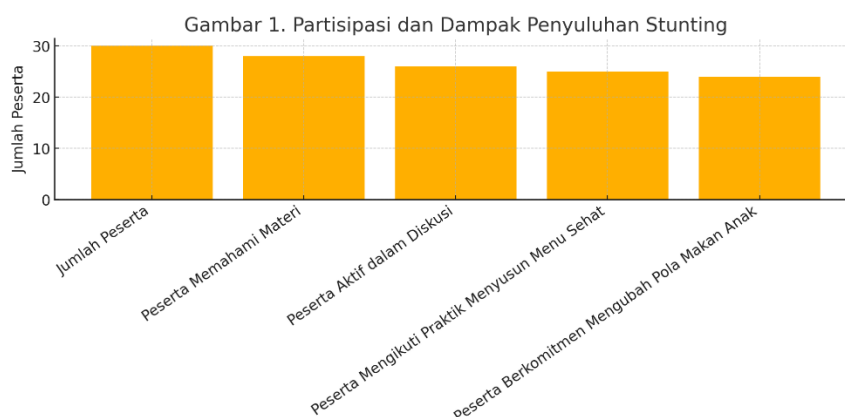
Kegiatan inti dilaksanakan dalam bentuk workshop dan pelatihan, melibatkan 30 peserta yang terdiri dari ibu balita, kader posyandu, dan tokoh masyarakat. Materi disampaikan secara interaktif dan visual, disesuaikan dengan tingkat literasi peserta.

Penyampaian materi didukung dengan diskusi kelompok dan praktik langsung, serta pendampingan dalam menyusun menu gizi seimbang. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi terbuka untuk menggali pemahaman peserta dan mengevaluasi dampak kegiatan.

Hasil evaluasi disajikan pada **Tabel 1**, yang menunjukkan bahwa dari 30 peserta, sebanyak 28 orang (93,3%) memahami materi penyuluhan dengan baik. Sebanyak 26 orang (86,7%) aktif dalam diskusi kelompok, mencerminkan minat dan antusiasme terhadap topik. Sementara itu, 25 peserta (83,3%) mengikuti praktik menyusun menu sehat, dan 24 peserta (80%) menyatakan berkomitmen untuk mengubah pola makan keluarga di rumah.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Penyuluhan Stunting di Desa Buhung Bundang	
Kategori Evaluasi	Jumlah (Orang)
Jumlah Peserta	30
Peserta Memahami Materi	28
Peserta Aktif dalam Diskusi	26
Peserta Mengikuti Praktik Menyusun Menu Sehat	25
Peserta Berkomitmen Mengubah Pola Makan Anak	24

Gambar 1 memberikan visualisasi perbandingan antar kategori evaluasi. Tampak bahwa hampir seluruh peserta aktif terlibat dalam setiap tahapan kegiatan. Tingginya tingkat partisipasi dan pemahaman menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan, terutama saat disampaikan secara kontekstual dengan melibatkan budaya dan ketersediaan pangan lokal.



Gambar 1. Partisipasi dan Dampak Penyuluhan Stunting

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis literasi gizi dapat menciptakan dampak nyata terhadap kesadaran dan perilaku masyarakat. Keterlibatan aktif peserta menunjukkan bahwa metode interaktif lebih efektif dibanding pendekatan satu arah. Selain itu, dukungan dari perangkat desa dan kader posyandu turut memperkuat keterterimaan program. Temuan ini menunjukkan

bahwa program serupa layak direplikasi pada komunitas dengan tantangan literasi gizi yang sama, dengan penyesuaian lokal yang tepat.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan penyuluhan stunting yang dilaksanakan di Desa Buhung Bundang telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Melalui pendekatan partisipatif, kegiatan ini mampu membangkitkan kesadaran peserta terhadap pentingnya gizi seimbang, terutama dalam konteks pencegahan stunting pada anak usia dini. Respon peserta sangat positif, ditunjukkan oleh tingginya partisipasi dalam diskusi dan praktik menyusun menu sehat. Dampak nyata terlihat dari komitmen peserta untuk mengubah pola makan keluarga. Program ini terbukti efektif dan berpotensi untuk direplikasi di komunitas lain dengan pendekatan yang kontekstual dan berbasis kebutuhan lokal. Diharapkan, model intervensi ini dapat menjadi rujukan bagi program edukasi gizi di daerah dengan prevalensi stunting yang tinggi.

PENELITIAN LANJUTAN

Kegiatan ini dihadapkan pada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat, antara lain cakupan peserta yang masih terbatas, durasi pelaksanaan yang singkat, serta keterbatasan dalam melakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku. Selain itu, tantangan lain muncul dari variasi tingkat literasi peserta yang memengaruhi penyampaian materi. Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar program sejenis dilaksanakan secara berkelanjutan dengan evaluasi lanjutan, serta diperluas cakupannya hingga melibatkan keluarga lain dalam satu komunitas. Perlu juga dilengkapi dengan modul digital dan pelibatan lintas sektor guna memperkuat dampak dan keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Buhung Bundang, para kader posyandu, dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada rekan-rekan Tim dosen pengabdian serta mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medik STIKes Panrita Husada yang terlibat langsung dalam persiapan dan pelaksanaan program. Terima kasih khusus ditujukan kepada STIKes Panrita Husada yang telah memberikan dukungan administratif serta fasilitas yang memungkinkan kegiatan ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S., Wulandari, R., & Sari, D. (2025). Peningkatan kesadaran gizi ibu melalui penyuluhan partisipatif. *Jurnal Empati*, 11(1), 15–23.
- Barokah, F., & Asmala, R. (2025). Edukasi literasi gizi berbasis komunitas sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Brighter You*, 4(2), 44–52.

- Elviana, D., & Maulida, R. (2025). Penyuluhan gizi berbasis 1000 HPK dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Madani*, 6(1), 12–21.
- Hakim, A., Rahmatika, D., & Fikri, N. (2025). Peran kolaboratif akademisi dan masyarakat dalam edukasi stunting. *Jurnal Kesehatan Wahana Karya*, 3(2), 65–74.
- Kemenkes RI. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawati, M., & Saudah, S. (2025). Pengembangan model edukasi gizi berbasis lokal. *Jurnal Masyarakat Sehat dan Responsif*, 2(3), 88–96.
- Maulida, F. (2025). Dampak pelatihan gizi terhadap perubahan pola makan keluarga. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 33–41.
- Muliani, E., & Hartini, S. (2025). Pemanfaatan pangan lokal dalam edukasi gizi masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PIKAT*, 5(1), 55–63.
- 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.00000000158>
- 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>