**Jurnal Bina Desa**
Volume 8 (3) (2026) 437-443
p-ISSN 2715-6311 e-ISSN 2775-4375
https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jurnalbinadesa

# Edukasi dan Pemberian Buku Saku Gizi Seimbang dengan Menu Resep Lawan Stunting dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Wirun

**Musa Mujahid Haqoni[1]✉, Ardian Hanif Haunan[2], Kamila Sakinah[3], Era Ekawati[3]**

[1]Manajemen, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Semarang
[2]Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang
[3]Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Semarang

musamujahid001@students.unnes.ac.id

**Abstrak.** Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada pertumbuhan yang disebabkan kekurangan gizi kronis atau infeksi yang berulang yang biasanya ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dari standar usianya. Stunting memberikan dampak yang buruk bagi anak balita, baik itu dampak dalam jangka pendek dan juga jangka panjang. Penelitian menggunakan metode dengan melakukan identifikasi masalah kesehatan terkhusus mengenai isu stunting, peneliti menggunakan analisis solutif mengenai pencegahan dan mengatasi stunting dari sejak dini. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Matahari Dukuh Godegan Desa Wirun Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian ini peneliti melaksanakan kegiatan sosialisasi bersama ibu-ibu kader Posyandu Matahari disertai dengan pemberian Buku Saku Menu Cegah Stunting kepada ibu-ibu yang memiliki balita.
**Kata Kunci:** Stunting, Overcoming, Stunting Prevention Menu Pocket Book

***Abstract.*** *Stunting is a condition of growth failure caused by chronic malnutrition or recurrent infections which is usually characterized by height that is not in accordance with age standards. The incidence of stunting can have an unfavorable impact on toddlers. Both short-term and long-term impacts. The research uses a method by identifying health problems specifically regarding the issue of stunting, researchers use a solution analysis regarding prevention and overcoming stunting from an early age. The research was conducted at Posyandu Matahari Dukuh Godegan, Wirun Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency. The results of this study were that the researchers carried out socialization activities with the cadres of Posyandu Matahari along with the provision of the Prevent Stunting Menu Pocket Book to mothers who have toddlers.*
***Keywords:*** *Stunting, Overcoming, Stunting Prevention Menu Pocket Book*

## Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tubuh pada pertumbuhan yang disebabkan akibat kekurangan gizi kronis atau infeksi yang berulang yang biasanya ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dari standar usianya (Hardono & Lestari, 2024). Kondisi kekurangan gizi pada anak balita masih menjadi isu penting dalam struktur kependudukan (Aryanti et al., 2024). Berbagai permasalahan gizi yang sering ditemukan pada balita mencakup *stunting*, *wasting*, dan kelebihan berat badan (*overweigh*t) (WHO, 2023). World Health Organization (2015) menjelaskan bahwa stunting adalah kondisi ketika anak mengalami gangguan pertumbuhan linear yang menyebabkan tinggi badan lebih rendah dari standar yang sesuai dengan usianya.

Koresponden: musamujahid001@students.unnes.ac.id

Publisher by Pusat Pengembangan KKN, LPPM, Universitas Negeri Semarang

*Submitted:* 2025-01-17
*Accepted:*2026-10-22
*Publisher*:2026-10-31

Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi dalam jangka panjang serta infeksi yang sering terjadi, terutama pada masa penting 1.000 hari pertama kehidupan, yang dimulai sejak kehamilan hingga anak mencapai usia dua tahun (Adhiansyah et al., 2024).

Perkembangan anak usia dibawah dua tahun merupakan periode yang sangat penting, terutama dalam pertumbuhan fisik,kognitif, dan sosial emosional (Loi, 2024). Dalam periode ini, pemenuhan gizi yang seimbang sangat mendukung dalam pertumbuhan tubuh yang optimal (Sofa & Rusady., 2024). Gizi yang cukup dan baik dalam periode ini akan memberikan dukungan dalam pertumbuhan anak secara fisik dan juga berdampak pada perkembangan anak dalam hal kemampuan belajar, produktivitas dan kesehatan di masa depan (Suryani et al., 2025). Sebaliknya, kekurangan gizi dalam periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan anak, menurunkan kemampuan belajar, serta meningkatkan resiko penyakit di masa depan (Nurhajar et al., 2024).

Stunting akan memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi anak balita. Dampak stunting dari jangka pendek meliputi pertumbuhan fisik dan sosial emosional terganggu, kecerdasan menurun, hingga masalah metabolisme (Arifin et al., 2024). Sedangkan, dampak stunting dari jangka panjang meliputi menurunnya kemampuan kognitif, daya tubuh yang rentan, dan berisiko terserang penyakit degeneratif, serta rendahnya produktivitas (Unicef Indonesia, 2012 dalam Rahma Fitri, 2022).

Stunting merupakan sebuah kondisi yang sering kali membentuk pola berulang dari generasi ke generasi. Anak perempuan yang mengalami stunting saat kecil cenderung melahirkan keturunan dengan kondisi serupa, menciptakan lingkaran kemiskinan antar generasi yang sulit dihentikan serta mengurangi kualitas sumber daya manusia. Dalam analisis ini, berbagai faktor yang menyebabkan kegagalan pertumbuhan linear pada berbagai tahapan usia dijelaskan secara rinci. Selain itu, dampak stunting dalam jangka pendek, menengah, dan panjang diulas, disertai dengan evaluasi peluang untuk melakukan intervensi yang dapat memutus siklus stunting dalam perjalanan hidup seseorang (Andrew et al., 2014).

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menyebutkan prevalensi Stunting di Indonesia ada di 21,6%. Berdasarkan data ini Indonesia masih menjadi negara tertinggi ke-3 dalam kasus Stunting. Dalam data profil kesehatan Badan Pusat Statistik menyebutkan persentase balita Kecamatan Mojolaban dengan berat badan kurang di angka 11,4% dan persentase balita Kecamatan Mojolaban dengan tubuh pendek di angka 12,5% (BPS, 2022).

Tujuan dilaksanakan Program ini adalah, 1) Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang, 2) Menyediakan panduan praktis dalam menyusun menu MPASI anak, 3) Mendorong perubahan perilaku positif dalam pola asuh, 4) Mendukung program pemerintah dalam menurunkan prevalensi Stunting. Pemberdayaan ibu-ibu dalam upaya pencegahan stunting menjadi sangat penting, mengingat peran sentral ibu dalam pemenuhan gizi dan perawatan anak (Rusdi et al., 2024). Studi menunjukkan bahwa edukasi dan peningkatan keterampilan ibu dalam hal gizi dan perawatan anak dapat menurunkan prevalensi stunting.

Selain itu, program pemberdayaan yang melibatkan ibu-ibu dalam komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik pencegahan stunting (Sari et al., 2023), pada program pemberdayaan masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Panggung dengan metode sosialisasi dan edukasi pangan B2SA serta pemberian makanan tambahan. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 50 kali dari bulan Juli 2024 sampai bulan Desember 2024 setiap hari Rabu dan Sabtu. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan dampak positif dalam pencegahan stunting melalui peningkatan pengetahuan masyarakat dan intervensi langsung. Hasil serupa penelitian yang dilakukan oleh (Yulianti et al., 2024) di Desa Wineru, Kecamatan Likupang Timur. Penelitian dengan kegiatan edukasi yang ditujukan pada ibu-ibu yang memiliki balita dan ibu Hamil. Hasil

pendidikan dan pelatihan terbukti efektif dan peningkatan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan ibu hamil.

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah pemberian buku saku berisi informasi tentang pentingnya gizi seimbang serta resep makanan sehat dan bergizi yang dirancang khusus untuk anak usia di bawah dua tahun (Solahuddin et al., 2024). Buku saku ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran yang praktis dan efektif, sehingga para ibu dapat dengan mudah menerapkan langkah-langkah pencegahan stunting di rumah (Nadira et al., 2024).

Dengan demikian, pemberdayaan ibu-ibu di Desa Wirun, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, merupakan langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita mengenai pola makan sehat, pentingnya kebersihan lingkungan, dan cara pengolahan makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal dan mencegah terjadinya stunting di tingkat komunitas.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan "Sosialisasi Tumbuh Kembang Anak dan Pemberian Buku Menu Gizi Seimbang Lawan Stunting" yang dilaksanakan di Desa Wirun diselenggarakan melalui alur dan tahap sebagai berikut:

**Identifikasi Masalah**

Pada tahap pertama pelaksanaan kegiatan peneliti melakukan identifikasi masalah kesehatan terkhusus mengenai isu stunting. Berdasarkan tahap tersebut peneliti melakukan analisis solutif mengenai langkah pencegahan dan mengatasi stunting sejak dini yaitu dengan melakukan edukasi dan pemberian buku saku mengenai pencegahan stunting serta pembuatan buku yang berisikan mengenai edukasi gizi seimbang dan resep masakan sehat sebagai upaya pencegahan stunting.

**Lokasi Kegiatan**

Lokasi kegiatan dilaksanakan di Desa Wirun Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Pada kegiatan inti dilaksanakan di Posyandu Matahari yang berlokasi di Dukuh Godegan Desa Wirun.

**Rangkaian Kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan secara terstruktur dan terjadwal dengan melibatkan berbagai pihak seperti perangkat desa, ibu-ibu posyandu, Kader PKK, dan Bidan Desa dalam melakukan pendataan dan identifikasi kepada sasaran penerima terlebih dahulu.

Kegiatan selanjutnya yaitu edukasi mengenai "Meninjau Tumbuh Kembang Anak, Cegah Stunting Selalu Penting" yang ditujukan untuk ibu dengan anak yang memiliki berat badan dan lingkar kepala yang tidak sesuai yang telah terdata pada proses sebelumnya. Pada sesi ini peserta akan mendapatkan edukasi dan informasi mengenai pentingnya meninjau tumbuh kembang anak dan bagaimana cara dalam mengantisipasi stunting sehingga peserta dapat melakukan antisipasi sejak dini. Setelah edukasi mengenai tumbuh kembang anak terdapat sesi penjelasan dan pemberian buku saku yang berisikan mengenai edukasi gizi seimbang dan menu resep dalam pemenuhan gizi untuk anak.

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Wirun dan dihadiri oleh para ibu beserta anak usia dibawah 2 tahun. Kegiatan ini dilakukan dengan kolaborasi posyandu dan PKK setempat. Kegiatan ini terdiri dari penyampaian materi terkait stunting dan memberikan buku saku stunting. Melalui pemberian materi edukasi, buku saku, dan poster sebagai sarana informasi, kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan ibu-ibu dalam mengambil peran aktif mencegah stunting di tingkat rumah tangga. Berikut ini dipaparkan hasil pelaksanaan kegiatan selama program berlangsung.

**Sosialisasi Materi**

Kegiatan sosialisasi materi ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2025 (Posyandu Matahari dukuh Godegan Desa Wirun). Acara ini diadakan dengan sebagai bagian dari upaya kolaborasi antara tim penggerak PKK dan posyandu setempat. Masing- masing memiliki peran penting dalam keberlangsungan kegiatan ini. PKK sebagai penyelenggara utama yang mengkoordinasikan peserta dan menyediakan fasilitas untuk acara, sedangkan posyandu berperan sebagai narasumber yang memberikan materi edukasi kepada peserta.

Kegiatan ini dihadiri oleh para ibu yang memiliki anak usia dibawah 2 tahun, dimana kelompok ini menjadi prioritas utama dalam program ini. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang, dampak buruk stunting, serta langkah - langkah pencegahan stunting bagi anak-anak usia dibawah 2 tahun.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Materi
(Sumber; Dokumentasi Pribadi, 2025)

**Pemberian Buku Saku**

Pemberian buku saku ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025 bertepatan dengan posyandu setempat. Setiap ibu yang hadir dalam kegiatan tersebut menerima buku saku sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pencegahan stunting pada anak usia di bawah 2 tahun. Buku saku yang kami susun berjudul "Lawan Stunting: Gizi Seimbang Atasi Stunting". Buku Pencegahan stunting ini berisi; Definisi Stunting, Ciri-ciri Stunting, Faktor Penyebab Stunting, Dampak Stunting, Strategi Pencegahan Stunting, Pedoman Gizi Seimbang, dan Menu Makanan untuk Pencegahan Stunting. Buku saku ini menjadi salah satu alat edukasi yang dirancang dengan seksama, berdasarkan hasil konsultasi dengan berbagai pihak, termasuk kader posyandu dan ahli gizi setempat, untuk memastikan informasi yang disampaikan akurat, relevan, dan mudah diterapkan oleh masyarakat.

Buku saku ini dirancang untuk untuk menjadi panduan praktis bagi ibu-ibu dalam mendukung pertumbuhan anak-anak mereka. Di dalamnya, terdapat informasi lengkap mengenai stunting, pedoman gizi serta dilengkapi dengan berbagai resep makanan sederhana yang mudah diolah menggunakan bahan-bahan lokal yang tersedia di sekitar, sehingga dapat langsung diterapkan oleh para ibu di rumah.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan Pemberian Buku Saku
(Sumber; Dokumentasi Pribadi, 2025)

## Simpulan

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan pada 10 Januari 2025 di Posyandu Matahari yang berkolaborasi dengan tim penggerak PKK dan Posyandu Matahari, kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu yang memiliki balita dengan dibawah umur 2 tahun yang menjadi prioritas utama jalannya program ini yang bertujuan untuk memberikan informasi akan pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang, dampak buruk dari stunting, serta pencegahan stunting bagi anak-anak balita dibawah 2 tahun. Dilanjutkan dengan pemberian buku saku pada tanggal 13 Januari 2025 untuk setiap ibu-ibu yang hadir dengan tujuan memberikan panduan praktis bagi ibu-ibu untuk mendukung pertumbuhan anak-anak mereka yang didalamnya juga terdapat informasi lengkap mengenai stunting, pedoman gizi seimbang, serta resep menu sederhana yang mudah diolah dan didapat dengan menggunakan bahan-bahan lokal yang tersedia di sekitar lingkungan ibu-ibu.

Dengan adanya kegiatan program ini diharapkan ibu-ibu Dukuh Godegan memiliki kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi bagi anak-anaknya, dan lebih memperhatikan lingkungan yang sehat untuk tumbuh kembang anak.

## Referensi

Arifin, Z., Sa'adah, L., Erawati, S. H., & Sugiono, D. (2024). Pencegahan Stunting, Wujudkan Generasi Emas Indonesia Berkualitas. Jurnal ABM Mengabdi, 11(2), 139-146.

Adhiansyah, H. K., Arista, J., Zulfa, M. S., Farilla, H., & Wahyuni, S. (2024). Efektivitas Implementasi Program One Day One Egg sebagai Upaya Pencegahan Kasus Stunting melalui Pemenuhan Gizi Ibu Hamil di Desa Grenden. AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 4(2), 422-428.

Aryanti, N., Sari, D., & Kalsum, U. (2024). Edukasi dan Pelatihan Pemberian Makan Bayi dan Anak dari Bahan Lokal bagi Ibu Balita dan Ibu Hamil. Jurnal Abmas Negeri (JAGRI), 5(2), 453-460.

Dewi Sukmawati. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Sukoharjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo.

Dewey, Kathryn G., and Khadija Begum. "Long-term consequences of stunting in early life." *Maternal & child nutrition* 7 (2011): 5-18.

Dwi N Sari, D. N., Zisca, R., Widyawati, W., Astuti, Y., & Melysa, M. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, *4*(1), 85-94.

Hardono, J., & Lestari, S. (2024). Pentingnya Pencegahan Stunting Dalam Rangka Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Yang Optimal. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, *5*(1), 34-41.

Leroy, Jef L., and Edward A. Frongillo. "Perspective: what does stunting really mean? A critical review of the evidence." *Advances in Nutrition* 10.2 (2019): 196-204.

Loi, M. N. (2024). Peranan Literasi Gizi Dalam Mengurangi Stunting Anak Usia Dini Di Puskesmas Medan Helvetia. *Journal Net. Library and Information*, *1*(1), 49-57.

Nadira, N. A., Amos, J., & Silaban, E. M. L. (2024). Pengembangan Buku Saku Tentang Stunting Untuk Wanita Usia Subur (WUS). Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 16(2), 444-453.

Nurhajar, I. S., Susaldi, S., & Meinasari, K. D. (2024). Efektifitas Program Pmt Dan Kegiatan Konseling Terhadap Angka Kejadian Stunting Di Wilayah Kerja Pkm Haurwangi. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *3*(4).

Prendergast, Andrew J., and Jean H. Humphrey. "The stunting syndrome in developing countries." *Paediatrics and international child health* 34.4 (2014): 250-265.

Rusdi, N. M., Aulia, I. A., Wahyu, D. T. T., Harun, A. F. A., Nabila, N., Hasanah, N., ... & Arniyanti, M. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Pentingnya Kesehatan Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga di Desa Jetis, Bondowoso. AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 4(1), 1-9.

Sanggelorang, Y., Anggela, J., & Katanga, S. Optimization of Posyandu Cadre Role and Maternal Education in the Prevention of Stunting: An Integrated Community-Based Approach. *BKM Public Health and Community Medicine*.

Suryani, L., Maharani, D., Rahma, I., Amelia, N., Rahmadani, N., Herrin, P. J., & Tasya, P. I. (2025). Pengabdian Masyarakat: Pembinaan Keluarga Tentang Gizi Seimbang dan Tumbuh Kembang Balita. *Jurnal Cendekia Mengabdi Berinovasi dan Berkarya*, *3*(1), 11-16.

Sofa, I., M., & Rusady, Y., P., (2024). Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang pada Balita. Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(05), 1885-1891.

Solahuddin, R. A., Fitriani, D., Anggarani, P., Magdalena, L. A., Hasibuan, N. J., Putra, S., ... & Pratiwi, P. I. (2024). Strategi Pencegahan Stunting Melalui Edukasi MPASI di Kelurahan Tanah Baru, Kecamatan Bogor Utara, Kota Bogor. Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat, 6(2).

World Health Organization.(2015) “Stunting in a Nutshell.” 19 November 2015, https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell. Diakses pada 13 Januari 2024.

World Health Organization. “SDG Target 2.2 Malnutrition: End all forms of malnutrition, including achieving targets on stunting and wasting in children under 5 years of age, and address the nutritional needs of adolescent girls, pregnant and lactating women and older persons”. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/indicator-groups/indicator-g roup-details/GHO/sdg-target-2.2-child-malnutrition. Diakses 13 Januari 2024.

WHO. 2023. Level and Trend in Child Malnutrition.World Health Organization.Https://Www.Who.Int/Publications/I/Item/9789240073791. Diakses 13 Januari 2024.