

GENZI: Gerakan Edukasi Nutrisi dan Zat Gizi Sebagai Upaya Meningkatkan Status Gizi Pada Balita Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Adi Laksono¹, Ninda Mulya Ike Ardila², Nurisya Fibi Andini³, Ayu Putri Santoso⁴, Lily Fitrin Udiani⁵, Ni Luh Putu Metha Murti Ningtyas⁶, Novita Dwi Ariyanti⁷

Kesehatan Masyarakat, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata^{1,2,3,4,5,6,7}

*email: atyarinda0398@gmail.com

ABSTRAK

Stunting pada balita masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia karena berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, kognitif, dan kualitas hidup anak. Berdasarkan data di Desa Tawang, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri, tercatat 20 kasus stunting pada Juli 2025 yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, lingkungan, dan rendahnya pengetahuan gizi ibu. Untuk menjawab permasalahan tersebut, dilaksanakan program GENZI (Gerakan Edukasi Nutrisi dan Zat Gizi) sebagai upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi serta demonstrasi pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dengan bahan pangan lokal bergizi dan terjangkau. Kegiatan ini menggunakan metode intervensi komunitas dengan melibatkan orang tua dan tenaga kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu dalam mengolah makanan sehat, disertai perubahan sikap terhadap pemanfaatan bahan lokal sebagai alternatif pemenuhan gizi. Program ini terbukti efektif tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku baru dalam pemenuhan gizi anak, sehingga berpotensi menurunkan angka stunting secara berkelanjutan.

Kata kunci: stunting, gizi balita, edukasi gizi, PMT, pengabdian masyarakat

GENZI: A Nutrition and Nutrient Education Movement as an Effort to Improve the Nutritional Status of Stunted Toddlers Through the Provision of Supplementary Food (PSF)

ABSTRACT

Stunting in toddlers remains a serious health problem in Indonesia due to its long-term impact on children's physical and cognitive growth and quality of life. Data from Tawang Village, Wates District, Kediri Regency, showed 20 cases of stunting in July 2025, influenced by economic and environmental factors, as well as mothers' low nutritional knowledge. To address this issue, the GENZI (Nutrition and Nutrient Education Movement) program was implemented as a promotive and preventive effort through nutrition education and demonstrations of making Supplementary Feeding (PMT) using nutritious and affordable local food ingredients. This activity used a community intervention method involving parents and health workers. The results showed an increase in mothers' knowledge, skills, and awareness in preparing healthy foods, accompanied by changes in attitudes towards the use of local ingredients as an alternative to meet nutritional needs. This program has proven effective not only in increasing knowledge but also in shaping new behaviors in meeting children's nutritional needs, thus potentially reducing stunting rates sustainably.

Keywords : stunting, child nutrition, nutrition education, complementary food, community service

1. PENDAHULUAN

Masa kritis atau golden period pada manusia terletak pada usia balitanya. Masa ini sangat penting karena merupakan proses tumbuh kembang anggota fisik, fungsi otak, fungsi kognitif dan kepribadian menuju usia lebih lanjut. *Golden periode* pada usia balita ini tentunya harus sangat diperhatikan, salah satunya adalah dengan memantau cakupan gizi yang harus didapatkan sejak dari dini. Dengan memperhatikan cakupan gizi yang didapatkan terpenuhi, maka diharapkan tumbuh kembang balita tersebut tidak akan mengalami suatu permasalahan (Hadi et al., 2025).

Kurangnya cakupan gizi pada balita dapat mengakibatkan beberapa masalah yang dapat mengganggu tumbuh kembangnya. Salah satunya adalah permasalahan stunting, yang mana stunting merupakan kondisi tumbuh dan kembang yang gagal pada usia balita dan dapat menyebabkan kurangnya perkembangan fisik tubuh dan fungsi otak sehingga biasanya balita stunting mempunyai tinggi badan kurang dari rata-rata balita normal serta kurangnya kemampuan dalam kognitif dan berfikirnya (Anjani et al., 2024).

Selain kurangnya asupan gizi, stunting juga bisa diakibatkan faktor keterbatasan layanan kesehatan terhadap ibu hamil, faktor kurangnya pola asuh dan pengetahuan ibu tentang kesehatan gizi, faktor ekonomi (orang kurang mampu), faktor lingkungan dan faktor terbatasnya akses layanan makanan sehat dan bergizi (Darlis et al., 2022).

Menurut data WHO, pada tahun 2024 tercatat dari seluruh dunia terdapat 150,2 juta atau 23,2% balita dibawah usia 5 tahun mengalami kondisi stunting (WHO, 2024) Kasus stunting di Indonesia pada tahun 2023 berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) mendapat prevalensi sebesar 21,5% dan turun menjadi 19,8% pada tahun 2024. Pemerintah terus melakukan perbaikan dengan berbagai upaya untuk menurunkan prevalensi stunting nasional hingga mencapai target (Kemenkes, 2025)

Berdasarkan data yang didapatkan dari Bidan Desa Tawang, Kec. Wates, Kab. Kediri, bahwa pada data pencatatan kasus stunting pada bulan Juli 2025 ada sebanyak 20 balita yang terkena stunting. Setelah didalami lebih lanjut, kasus tersebut terjadi dikarenakan faktor ekonomi dari orang tua balita tersebut, faktor lingkungan dimana anak tersebut dididik, serta faktor pengetahuan gizi sang ibu. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah bisa saja mempengaruhi bagaimana balita tersebut diasuh sehingga berpengaruh dalam pemilihan bahan dan penyajian makanan yang dikonsumsi oleh balita tersebut. Pengetahuan tentang zat-zat gizi dan jenis makanan yang dikonsumsi harus menjadi ilmu dasar seorang ibu agar gizi anaknya dapat terpenuhi dengan baik sehingga tumbuh kembangnya menjadi optimal (Anjani et al., 2024)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menyusun program promotif dan preventif terhadap kasus stunting di Dusun Semanding, Bendorejo, dan Karangrejan Desa Tawang, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Program GENZI (Gerakan Edukasi Nutrisi dan Zat Gizi) berfokus pada edukasi dan demonstrasi pembuatan makanan PMT dengan menggunakan bahan-bahan makanan yang bergizi serta mudah dan harga terjangkau sebagai upaya pencegahan kasus stunting. Kegiatan ini diharapkan mampu menekan angka kejadian stunting serta meningkatkan kesadaran ibu balita dalam meningkatkan pengetahuan terhadap gizi anak.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

a. Waktu

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 26 Agustus 2025. Penetapan waktu pelaksanaan telah disesuaikan dengan jadwal yang sudah disepakai bersama mitra terkait. Waktu ini dipilih berdasarkan ketersediaan peserta sehingga dapat meningkatkan partisipasi.

b. Tempat pengabdian

Pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Tawang, Kecamatan Wates dengan penempatan kegiatan berlokasi di Balai Desa. Lokasi tersebut dipilih berdasarkan prevalensi balita stunting sehingga kegiatan dapat dilakukan dengan tepat sasaran dan memberikan dampak langsung bagi masyarakat.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

a. Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode intervensi komunitas dengan pendekatan edukasi dan demonstrasi. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan pengabdian yaitu untuk meningkatkan pengetahuan orang tua/wali dari balita sekaligus untuk melatih keterampilan dalam pengolahan makanan tambahan bagi balita stunting.

Teknik pengambilan data yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang diperoleh melalui observasi pengolahan PMT serta tingkat pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan FGD (*Forum Group Discussion*) saat kegiatan edukasi.

b. Rancangan Kegiatan

Tahap awal dari pelaksanaan kegiatan adalah sosialisasi terkait nutrisi dan gizi anak. Dalam tahapan ini juga dilaksanakan FGD (*Forum Group Discussion*) dengan peserta dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka. Setelah kegiatan sosialisasi, selanjutnya adalah melaksanakan demonstrasi pengolahan PMT dengan menu masakan yang diambil dari buku saku resep yang sudah dibuat. Demonstrasi ini melibatkan seluruh peserta untuk berkontribusi secara langsung.

2.3. Pengambilan Sampel

Pelaksanaan ini menggunakan teknik total sampling, dimana seluruh populasi yang termasuk dalam kriteria menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian yaitu sebanyak 23 peserta yang merupakan orang tua/wali dari balita stunting, kegiatan ini juga melibatkan tenaga kesehatan dari puskesmas serta bidan dan kader dari masing-masing posyandu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program GENZI (Gerakan Edukasi Nutrisi dan Zat Gizi) oleh KKN Kelompok 21 Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri berlangsung di Desa Tawang, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Kegiatan ini mencakup sosialisasi mengenai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang dilanjutkan dengan demonstrasi memasak, serta dihadiri oleh kader kesehatan dan orang tua anak yang terindikasi stunting. Menu PMT yang diperkenalkan adalah ayam rambutan isi telur

puyuh dan puding labu kuning, dipilih karena bahan-bahannya mudah ditemukan dari pangan lokal sehingga praktis untuk diolah di rumah. Sebagai tambahan, para undangan juga diberikan resep PMT agar dapat mempraktikkannya kembali di lingkungan keluarga.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan program pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman, bergizi, dan bermutu, dengan tetap memperhatikan aspek keamanan serta kualitas pangan. Kudapan yang diberikan dirancang agar sesuai dengan kebutuhan gizi sasaran. PMT menjadi salah satu strategi penting dalam upaya mengatasi masalah gizi pada balita maupun ibu hamil (Fajar, Anggraini, & Husnul, 2022).

Setelah mengikuti kegiatan ini, para ibu diharapkan memahami pentingnya variasi makanan untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Pemahaman ini sejalan dengan teori kebutuhan dasar manusia menurut Maslow, yang menempatkan pemenuhan kebutuhan fisiologis—termasuk makanan bergizi—sebagai fondasi utama sebelum anak dapat berkembang pada aspek kesehatan maupun aktualisasi diri. Dengan demikian, edukasi gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan jangka pendek, tetapi juga berhubungan dengan kualitas hidup anak di masa depan.

Selain edukasi teori, metode demonstrasi memasak PMT terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu. Hal ini ditunjukkan dengan keaktifan ibu dalam mengikuti demonstrasi. Sebelum dilakukan demonstrasi hanya ada 7 orang (30%) dari ibu balita yang memahami dan mampu membuat PMT. Setelah para ibu diikuti sertakan secara langsung proses pembuatan PMT dengan dibagi menjadi 3 tim. Hasil terbaru menunjukkan bahwa 21 orang (91%) mampu mengikuti dan mengerti tentang cara pembuatan PMT. Dari hasil tersebut maka keberhasilan program dalam peningkatan keterampilan terbukti efektif (83%). Dalam kegiatan ini, para ibu diajak langsung mempraktikkan cara mengolah bahan pangan lokal, seperti ikan air tawar, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan ubi, menjadi menu sehat. Metode praktik ini terbukti lebih berdampak dibandingkan penyuluhan yang hanya berupa ceramah.

Efektivitas pendekatan tersebut dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran konstruktivisme, yang menekankan bahwa pengetahuan lebih mudah dipahami ketika diperoleh melalui pengalaman langsung dan keterlibatan aktif (Gading, 2024). Dengan mencoba resep, berdiskusi, dan menyesuaikan menu sesuai kondisi rumah tangga, para ibu tidak hanya menerima informasi, tetapi juga membangun pemahaman baru yang aplikatif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dewi et al., 2023), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik di masyarakat desa lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan gizi dibandingkan penyuluhan formal.

Pendekatan ini juga sesuai dengan konsep *community-based nutrition intervention*, di mana keberhasilan program sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat. Dalam program GENZI, ibu balita tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berperan sebagai pelaku perubahan yang dapat memodifikasi resep, menyusun menu alternatif, serta berbagi pengalaman dengan peserta lain.

Tabel.1 Perbedaan nilai pre-test dan post-test tingkat pengetahuan Ibu Balita

Skor Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Baik	8	35%	20	87%
Rendah	15	65%	3	13%

Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, program GENZI juga mendorong perubahan sikap. Para ibu mulai lebih menyadari peran mereka sebagai

penentu utama pemenuhan gizi anak. Dalam diskusi, terungkap bahwa sebagian ibu yang semula beranggapan makanan bergizi hanya bisa didapat dari bahan mahal, kini mulai memahami bahwa bahan lokal yang sederhana pun dapat diolah menjadi hidangan sehat dan bergizi tinggi.

Penelitian (Mulyani et al., 2022) juga mendukung hal tersebut, dengan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai stunting dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus memengaruhi sikap ibu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program GENZI terbukti tidak hanya memberikan pengetahuan sesaat, tetapi juga mampu mengubah pola pikir dan perilaku para ibu dalam memenuhi gizi anak.



Gambar 1. Dokumentasi Bersama

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Program GENZI di Desa Tawang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita dengan data yang menunjukkan peningkatan sebanyak 12 peserta (52%) dan keterampilan ibu dalam membuat makanan tambahan bergizi untuk mencegah stunting pada balita sebanyak 20 peserta (61%). Melalui edukasi dan demonstrasi praktik, ibu-ibu belajar memanfaatkan bahan lokal yang terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Program ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga merubah sikap dan perilaku dalam pemenuhan gizi anak, sehingga berpotensi menurunkan angka stunting secara signifikan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pada pihak yang mendukung pelaksanaan yaitu kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kepala Desa Tawang, Kepala Puskesmas Tawang, kepada Kader Kader Posyandu, dan kepada masyarakat desa Tawang.

DAFTAR PUSTAKA

Anjani, D.M., Nurhayati, Immawati, I., 2024. Penerapan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda* 1, 62–69.

Darlis, Idhar, Elyanovianti, Yuli Rahayu, 2022. Edukasi Masyarakat Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Stunting Di Desa Lembang Maroson.

Window of Community Dedication Journal 03, 48–52.
<https://doi.org/10.33096/wocd.v3i2.957>

Dewi, K., Azis, A.A., Fitria, R., Palupi, F.H., 2023. Promosi Kesehatan dan Penyuluhan Gizi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Pedesaan. *Easta Journal of Innovative Community Services* 01, 171–183.

Gading, K., 2024. Teori Psikologi Konstruktivisme. Nilacakra.

Hadi, Selasih Putri Isnawati, Riska Ismawati Hakim, Siswanto Pabidang, 2025. Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Kebutuhan Dasar Anak Di Desa Sewukan, Kec.Dukun Kab. Magelang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 8, 40–50.

Kemkes, 2025. Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%. Kemkes. <https://kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198> (accessed 9.17.25).

Mulyani, N.S., Fitriyaningsih, E., Al Rahmad, A.H., & Hadi, A., 2022. Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu untuk pencegahan stunting di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi* 04.

WHO, 2024. Joint child malnutrition estimates. WHO. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb> (accessed 9.17.25).