Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 12 Tahun 2026

EDUKASI GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI POSYANDU MAWAR 13 CIBARUSAH KOTA

Nutrition Education and Healthy Lifestyle Promotion as an Effort to Prevent Stunting at Mawar 13 Integrated Health Post (Posyandu), Cibarusah Kota

Murni Rahayu[1)], Shinta Monica[2)], Tasya Astuti[3)], Agus Suanto[4)], Anselmus Adrino[5)], Rifal Nur Fadillah[6)], Muh Fathir[7)], Murni Cahyani[8)], Zulia Syafira[9)], Etty Zuliawati[10)]
Program Studi Kewirausahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pelita Bangsa, Bekasi, Indonesia

Email: murni.142310015@mhs.pelitabangsa.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sehingga berdampak terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah melalui peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi di Posyandu Mawar 13, Desa Cibarusah Kota, Kabupaten Bekasi, masih ditemukan ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita yang memerlukan edukasi mengenai pencegahan stunting. Oleh karena itu, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pelita Bangsa Tahun 2026 melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan edukasi gizi dan pola hidup sehat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pyramid Method, yaitu penyampaian materi secara bertahap mulai dari konsep dasar hingga materi yang lebih kompleks. Kegiatan dilaksanakan melalui observasi, penyuluhan menggunakan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pembagian 50 lembar leaflet sebagai media edukasi. Penyuluhan diikuti oleh 50 peserta yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita di Posyandu Mawar 13.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti penyuluhan hingga selesai, berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta mampu menjelaskan kembali materi mengenai pengertian stunting, pentingnya pemenuhan gizi pada periode 1.000 HPK, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia anak, dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Penerapan Pyramid Method yang dipadukan dengan media leaflet membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai upaya pencegahan stunting serta mendukung peran Posyandu sebagai sarana edukasi kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Stunting, edukasi gizi, pola hidup sehat, Pyramid Method, Posyandu.

ABSTRACT

Stunting is one of the major chronic nutritional problems that continues to pose a significant public health challenge in Indonesia. It

Article History
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026

Plagirism Checker No 234.KK.44.893484
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

results from prolonged inadequate nutritional intake, particularly during the first 1,000 days of life, and adversely affects children's physical growth and cognitive development. Improving community knowledge regarding balanced nutrition and healthy lifestyle practices is considered one of the key strategies for preventing stunting. Based on preliminary observations conducted at Mawar 13 Integrated Health Post (Posyandu), Cibarusah Kota Village, Bekasi Regency, pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers with children under five still required additional education on stunting prevention. Therefore, students participating in the 2026 Community Service Program (Kuliah Kerja Nyata/KKN) of Universitas Pelita Bangsa implemented a community service program focusing on nutrition education and healthy lifestyle promotion.

The program employed the Pyramid Method, which delivers educational materials progressively from basic concepts to more comprehensive topics. The activities consisted of observation, interactive health counseling, group discussion, question-and-answer sessions, and the distribution of 50 educational leaflets. The program involved 50 participants, including pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers with children under five who attended Mawar 13 Integrated Health Post.

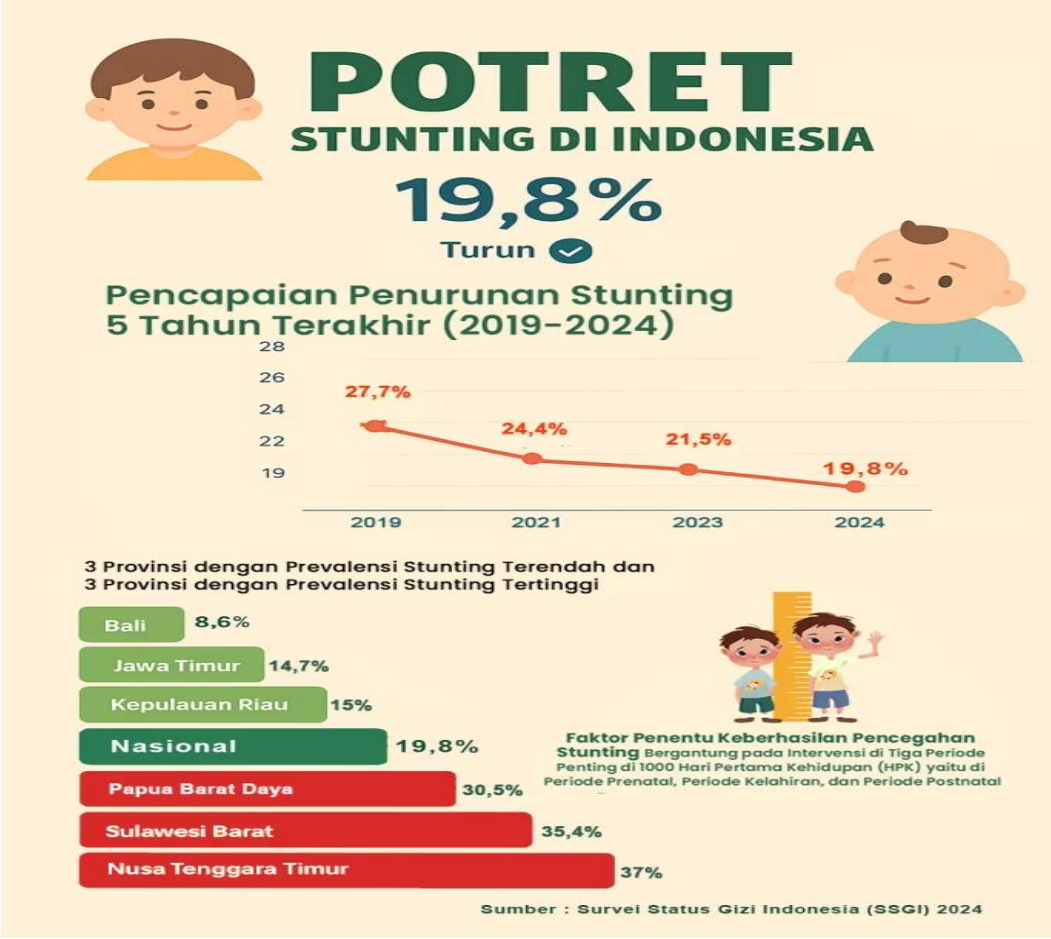
The results showed that all participants attended the program until completion, actively participated in discussions and question-and-answer sessions, and were able to explain the essential concepts of stunting prevention, including the importance of adequate nutrition during the first 1,000 days of life, exclusive breastfeeding, age-appropriate complementary feeding, and the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Overall, the community service program was successfully implemented and received positive responses from participants. The integration of the Pyramid Method with educational leaflets effectively enhanced participants' understanding of stunting prevention and strengthened the role of the Integrated Health Post as a community-based health education center.

***Keywords**: Stunting, Nutrition Education, Healthy Lifestyle, Pyramid Method, Integrated Health Post (Posyandu).*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang (Kesmas, 2024). Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan standar usianya akibat kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu lama, terutama selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dampak stunting tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas pada usia dewasa, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari. Oleh karena itu, pencegahan stunting menjadi salah satu prioritas pemerintah Indonesia dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 12 Tahun 2026



Berdasarkan data "Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan" (BKPK, 2025) prevalensi stunting nasional menunjukkan tren penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Meskipun demikian, angka tersebut masih menjadi perhatian karena belum mencapai target nasional yang ditetapkan pemerintah. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai usia, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif melalui edukasi kesehatan masih sangat diperlukan sebagai strategi pencegahan stunting di tingkat masyarakat.

Posyandu sebagai Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) memiliki peran strategis dalam mendukung pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita serta meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai kesehatan ibu dan anak. Posyandu Mawar 13 di Desa Cibarusah Kota, Kabupaten Bekasi secara rutin menyelenggarakan kegiatan penimbangan balita, pemantauan status gizi, imunisasi, dan penyuluhan kesehatan. Namun, hasil observasi awal bersama kader Posyandu menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita yang belum memahami secara optimal mengenai faktor risiko stunting, pentingnya periode 1.000 HPK, maupun praktik pemberian gizi yang tepat. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

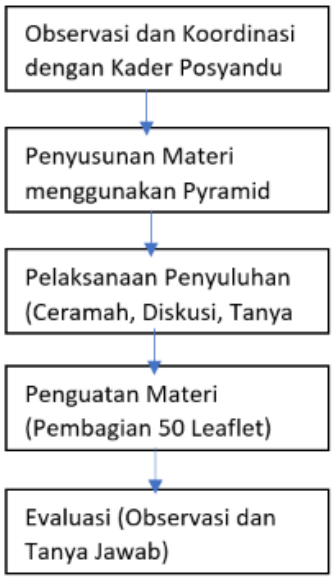
Berbagai kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting (Priyadi A. A., 2024). Akan tetapi, sebagian besar kegiatan masih mengandalkan metode ceramah konvensional sehingga proses pembelajaran cenderung berlangsung satu arah dan belum

sepenuhnya memberikan penguatan materi yang dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai (Tyarini, 2024).

Untuk menjawab kondisi tersebut, kegiatan ini menerapkan *Pyramid Method* yang dipadukan dengan media leaflet sehingga materi disampaikan secara bertahap dan dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah penyuluhan.. Materi disampaikan secara sistematis mulai dari pengertian stunting, faktor penyebab, pentingnya 1.000 HPK, pemenuhan gizi seimbang, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia, hingga penerapan PHBS. Leaflet digunakan sebagai media penguatan sehingga peserta dapat mempelajari kembali materi secara mandiri setelah kegiatan berakhir (Lestari, 2024). Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi dibandingkan metode penyuluhan konvensional.

Berdasarkan kondisi tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pelita Bangsa Tahun 2026 melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Edukasi Gizi dan Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Posyandu Mawar 13 Cibarusah Kota." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita mengenai upaya pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan pola hidup sehat, sekaligus mendukung program pemerintah dalam percepatan penurunan prevalensi stunting di Indonesia (Priyadi A. A., 2024).

METODE



(Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Pengabdian)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan 7 Agustus 2026 di Posyandu Mawar 13, Desa Cibarusah Kota, Kabupaten Bekasi sebagai salah satu program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pelita Bangsa Tahun 2026. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita yang mengikuti kegiatan Posyandu. Penyusunan materi penyuluhan dilakukan berdasarkan hasil observasi lapangan dan koordinasi dengan kader Posyandu untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat terkait pencegahan stunting. Materi edukasi disusun menggunakan Pyramid Method, yaitu penyampaian materi secara bertahap mulai dari pengertian stunting, penyebab, dampak, pentingnya pemenuhan gizi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemberian ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia anak, hingga penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan sesi tanya jawab. Sebagai penguatan materi, tim pengabdian membagikan 50 lembar leaflet kepada seluruh peserta sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali di rumah. Pada sesi akhir kegiatan dilakukan evaluasi melalui tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan dari keaktifan peserta selama diskusi, kemampuan peserta menjelaskan kembali materi mengenai pencegahan stunting, serta tersampaikannya seluruh materi dan leaflet kepada 50 peserta. Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi, diskusi, dan dokumentasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Edukasi Gizi dan Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Posyandu Mawar 13 Cibarusah Kota merupakan salah satu program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pelita Bangsa Tahun 2026 yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita mengenai pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk dukungan terhadap program percepatan penurunan stunting melalui pendekatan promotif dan preventif di tingkat masyarakat. Sasaran kegiatan berjumlah 50 peserta yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim KKN melakukan koordinasi dengan kader Posyandu Mawar 13 untuk menentukan jadwal pelaksanaan, menyusun materi edukasi, serta menyiapkan media penyuluhan berupa banner dan leaflet (Kesmas, 2024). Koordinasi ini juga bertujuan mengidentifikasi kebutuhan masyarakat sehingga materi yang disampaikan sesuai dengan kondisi peserta. Berdasarkan hasil observasi awal, masih terdapat peserta yang belum memahami secara optimal mengenai penyebab stunting, pentingnya pemenuhan gizi selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemberian ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia anak, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

(Gambar 1. Koordinasi tim KKN dan Kader Posyandu)

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan menggunakan Pyramid Method, yaitu metode penyampaian materi secara bertahap mulai dari konsep yang paling sederhana hingga konsep yang lebih kompleks. Materi disampaikan secara sistematis meliputi pengertian stunting, faktor penyebab, dampak stunting, pentingnya periode 1.000 HPK, gizi seimbang, ASI eksklusif, MP-ASI, serta penerapan PHBS (Ariani, 2025).

Pendekatan bertahap tersebut membantu peserta memahami hubungan antara penyebab stunting dan upaya pencegahannya secara lebih runtut. Dibandingkan metode ceramah satu arah, Pyramid Method memberikan kesempatan kepada peserta untuk membangun pemahaman secara bertahap sehingga informasi lebih mudah diterima dan diingat. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sitasi 2023/2024) yang menyatakan bahwa penyampaian materi secara bertahap mampu meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan penyampaian materi secara langsung tanpa penguatan konsep.

(Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi)

Materi yang diberikan meliputi: Pengertian stunting, penyebab dan faktor risiko stunting, pentingnya 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), gizi seimbang , ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia anak, perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung peserta aktif menyampaikan pengalaman mengenai pola makan anak, kesulitan memenuhi kebutuhan gizi, hingga cara menjaga kebersihan lingkungan. Interaksi tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya menjadi media penyampaian informasi, tetapi juga sarana berbagi pengalaman antara pemateri dan peserta.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Djaafar, 2022) yang menjelaskan bahwa metode penyuluhan interaktif mampu meningkatkan partisipasi masyarakat karena peserta terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Diskusi dua arah juga membantu peserta menghubungkan materi dengan kondisi yang mereka hadapi sehari-hari sehingga pesan kesehatan menjadi lebih mudah dipahami.

(Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab)

Sebagai bentuk penguatan materi, tim KKN membagikan 50 lembar leaflet kepada seluruh peserta. Leaflet memuat ringkasan mengenai stunting, penyebab, faktor risiko, pemenuhan gizi pada periode 1.000 HPK, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI, serta PHBS. Media cetak ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai.

Penggunaan leaflet sebagai media edukasi memberikan nilai tambah dalam proses penyuluhan karena peserta memperoleh informasi secara visual dan tertulis. Penelitian (Fauziah, 2024) menunjukkan bahwa media leaflet mampu meningkatkan daya ingat peserta terhadap materi kesehatan karena informasi dapat dibaca kembali setelah kegiatan berlangsung.

(Gambar 4. Pembagian Leaflet)

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi melalui sesi tanya jawab. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan.

(Tabel 1. Pertanyaan Evaluasi)

No	Pertanyaan
1	Apa yang dimaksud dengan stunting?
2	Mengapa periode 1.000 HPK sangat penting?
3	Apa manfaat ASI eksklusif?
4	Sebutkan contoh makanan bergizi untuk balita.
5	Mengapa PHBS penting dalam mencegah stunting?

Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi mengenai pengertian stunting, pentingnya pemenuhan gizi selama periode 1.000 HPK, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia anak, serta penerapan PHBS. Selain itu, peserta juga aktif menjawab pertanyaan dan memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai pencegahan stunting. Hasil ini mendukung penelitian (Prasetiyo, 2025) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis masyarakat dapat meningkatkan literasi kesehatan ibu sehingga berkontribusi terhadap perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi anak.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 12 Tahun 2026

(Gambar 5. Evaluasi dan Tanya Jawab)

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari masyarakat. Kolaborasi antara mahasiswa KKN, kader Posyandu, dan masyarakat menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Penerapan Pyramid Method yang dipadukan dengan penyuluhan interaktif dan media leaflet memberikan pengalaman belajar yang lebih sistematis serta memperkuat pemahaman peserta mengenai pencegahan stunting. Program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi kesehatan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di Posyandu lain sebagai bagian dari upaya percepatan penurunan stunting.

(Gambar 6. Membantu Panitia posyandu)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pelita Bangsa Tahun 2026 di Posyandu Mawar 13, Desa Cibarusah Kota, Kabupaten Bekasi telah terlaksana dengan baik melalui penyuluhan edukasi gizi dan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Penerapan Pyramid Method yang dipadukan dengan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengertian stunting, pentingnya pemenuhan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemberian ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia anak, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berdasarkan hasil evaluasi melalui sesi tanya jawab, peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Program ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta dapat diterapkan di Posyandu lain sebagai upaya mendukung percepatan penurunan angka stunting di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pelita Bangsa melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tahun 2026. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Kepala Desa Cibarusah Kota beserta perangkat desa, Bidan Desa, Kader Posyandu Mawar 13, serta seluruh ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh mahasiswa KKN Universitas Pelita Bangsa Tahun 2026 yang telah bekerja sama sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ariani, D. S. (2025). Edukasi Stunting melalui E-Leaflet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

BKPK, K. (2025). *POTRET STUNTING DI INDONESIA*. Humas Bkpk.

Djaafar, T. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Dengan Media Leaflet Tentang Stunting. *Jurnal Promotif Preventif, 7*(2).

Fauziah, Y. K. (2024). Perubahan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Membaca Media Leaflet tentang Stunting pada Ibu Anak Balita Stunting. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 9*(1), 220–227.

Kesmas, M. G. (2024). *Nutrition Education as an Effort to Increase Knowledge Relate to Stunting Prevention for Posyandu Cadres*. Siti Rahayu Nadhiroh.

Lestari, R. A. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Leaflet dengan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Prasetiyo, W. H. (2025). Penyuluhan Pencegahan Stunting dan Gizi Seimbang Menuju Desa Bebas Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.

Priyadi, A. A. (2024). Community Education about Stunting in Neglasari Village. *Journal of Community Services*.

Priyadi, A. A. (2024). ommunity Education about Stunting in Neglasari Village. *Journal of Community Service*.

Tyarini, I. A. (2024). Community Empowerment in Stunting Prevention and Control to Build a Healthy and Productive Generation. *Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*.