

EDUKASI MASYARAKAT CERDAS GIZI UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA TANDAM HULU

M. Fatur Maulana Asdisyah¹, Shahrul Rahman²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: maulanafatur267@gmail.com¹, shahrulrahman@umsu.ac.id²

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang berkaitan dengan kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada masa awal kehidupan. Kondisi ini tidak hanya ditandai oleh tinggi badan yang lebih rendah, tetapi juga dapat berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan produktivitas pada masa dewasa. Artikel edukasi ini membahas pentingnya pendekatan Cerdas Gizi sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Tandam Hulu, dengan menekankan pemenuhan gizi selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang tepat, pemantauan pertumbuhan melalui Posyandu, serta keterlibatan keluarga dan masyarakat. Sumber pangan lokal seperti telur, ikan, ayam, tahu, dan tempe dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari pola makan bergizi tanpa harus bergantung pada makanan mahal. Pencegahan stunting membutuhkan keterlibatan ibu, ayah, kader Posyandu, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa secara berkelanjutan. Edukasi gizi yang sesuai dengan kondisi masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan mendorong penerapan kebiasaan sehat untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata kunci: edukasi, gizi, stunting, 1.000 HPK, ASI, MP-ASI, Posyandu.

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis Kementerian Kesehatan mencatat prevalensi stunting nasional sebesar 21,5 persen. Sumatera Utara mencatat prevalensi 18,9 persen pada tahun 2023, sementara beberapa kabupaten termasuk Deli Serdang menunjukkan tren prevalensi yang meningkat pada periode yang sama (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pencegahan stunting masih memerlukan perhatian dan keterlibatan masyarakat.

Stunting bukan hanya persoalan tinggi badan. Kondisi ini merupakan gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada masa awal kehidupan. Dampaknya dapat berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan produktivitas anak pada masa dewasa (World Health Organization, 2024). Data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa sekitar 19,8 persen bayi lahir dengan panjang badan di bawah 48 cm dan

6,1 persen lahir dengan berat badan di bawah 2.500 gram, sehingga pencegahan perlu dimulai sejak masa kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan periode penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan gizi ibu selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang tepat setelah usia enam bulan, serta pemantauan pertumbuhan anak merupakan bagian penting dalam upaya pencegahan stunting (World Health Organization, 2023).

Pemenuhan gizi tidak selalu membutuhkan bahan pangan yang mahal. Telur, ikan, ayam, tahu, dan tempe merupakan sumber pangan yang relatif mudah ditemukan dan dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak apabila dikonsumsi secara rutin dalam pola makan yang beragam. Pendekatan Cerdas Gizi menekankan kemampuan keluarga dalam memilih dan mengombinasikan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar secara tepat.

Selain pemenuhan gizi, pemantauan pertumbuhan melalui Posyandu merupakan langkah penting untuk mendeteksi gangguan pertumbuhan sejak dini. Keterlibatan ayah, ibu, kader Posyandu, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan pemerintah desa diperlukan agar pencegahan stunting menjadi kebiasaan bersama dan tidak berhenti pada kegiatan edukasi sesaat.

METODE

Berdasarkan dokumen sumber, artikel ini disusun sebagai artikel edukasi kesehatan masyarakat dengan pendekatan penyampaian informasi berbasis data dan sumber rujukan mengenai pencegahan stunting. Materi difokuskan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan, pemenuhan gizi, ASI eksklusif, MP-ASI, pemantauan pertumbuhan melalui Posyandu, serta keterlibatan keluarga dan masyarakat di Desa Tandam Hulu. Dokumen sumber tidak mencantumkan rincian desain kegiatan, tanggal pelaksanaan, jumlah peserta, instrumen evaluasi, maupun analisis hasil kuantitatif.

HASIL

Materi edukasi menekankan bahwa pencegahan stunting perlu dimulai sejak kehamilan dan dilanjutkan hingga anak berusia dua tahun. Pesan utama yang disampaikan meliputi pentingnya pemantauan kehamilan dan status gizi ibu, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, pemberian MP-ASI yang tepat waktu dan beragam setelah usia enam bulan, serta pemantauan berat badan dan panjang atau tinggi badan anak secara rutin melalui Posyandu.

Pendekatan Cerdas Gizi juga menekankan pemanfaatan sumber pangan yang tersedia di lingkungan masyarakat. Telur, ikan, ayam, tahu, dan tempe dapat menjadi bagian dari menu anak bersama makanan pokok, sayur, dan buah. Pencegahan stunting juga perlu didukung oleh kebersihan lingkungan dan ketersediaan air bersih untuk membantu mengurangi risiko infeksi berulang.

Keterlibatan berbagai pihak merupakan bagian penting dalam keberlanjutan pencegahan stunting. Kader Posyandu dapat membantu mengingatkan jadwal pemantauan pertumbuhan,

keluarga dapat mendukung penerapan pola makan dan pemberian ASI, tenaga kesehatan memberikan edukasi serta pemantauan, sedangkan pemerintah desa dapat mendukung kegiatan kesehatan masyarakat sesuai kebutuhan setempat.

KESIMPULAN

Pencegahan stunting di Desa Tandam Hulu memerlukan pendekatan Cerdas Gizi yang menekankan pemenuhan kebutuhan gizi sejak 1.000 Hari Pertama Kehidupan, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang tepat dan beragam, pemanfaatan sumber pangan lokal, serta pemantauan pertumbuhan anak melalui Posyandu. Upaya tersebut perlu dilakukan secara konsisten dengan melibatkan keluarga, kader Posyandu, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan pemerintah desa. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan mendorong kebiasaan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang mendukung penyusunan artikel edukasi mengenai pencegahan stunting di Desa Tandam Hulu, khususnya masyarakat, kader Posyandu, tenaga kesehatan, dan pihak pemerintah desa yang berperan dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
2. World Health Organization. (2023). WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age. Geneva: World Health Organization.
3. World Health Organization. (2024). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates. Geneva: World Health Organization.
4. UNICEF. (n.d.). Improving young children's diets during the complementary feeding period. New York: UNICEF.
5. Batik Journal. (2023). Education of parents of toddlers in preventing stunting in Deli Serdang District. Batik: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 1(3), 115-121.
6. Pemerintah Provinsi Sumatera Utara. (2024). Prevalensi stunting di Sumut berhasil turun signifikan jadi 18,9%.