

EDUKASI PERSONAL DAN PEMBERIAN PMT BAGI BALITA STUNTING DI DESA LANJAN MELALUI PENDEKATAN *DOOR TO DOOR*

Intan Nurcahyani¹, Reti Purwasi², Putri Amanatun Ni'mah³, Teguh Harso Widagdo⁴,
Shinta Tia Pramudita⁵, Azizah Sella Lestari⁶, Nur Hidayah⁷, Hesti Nuralifah⁸,
Ansgar Kevin Bali⁹, Yusda Ryansyah¹⁰, Heni Arifatul Hidayah¹¹

¹ Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

² Prodi Sarjana Gizi, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

^{3, 7, 9} Prodi Sarjana Farmasi, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

^{4, 8} Prodi D4 Bisnis Manajemen Retail, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

^{5, 11} Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

⁶ Prodi Sarjana PGPAUD, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

¹⁰ Prodi Sarjana Hukum, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

*Korespondensi : teguhharsowidagdo@unw.ac.id

ABSTRACT

Stunting remains a major nutritional problem among children under five in Indonesia, including in rural areas such as Lanjan Village. This condition not only affects physical growth but also cognitive development and long-term productivity. The purpose of this activity was to improve mothers' knowledge and practices regarding stunting prevention through personal education combined with supplementary feeding (PMT). The target participants were five mothers and their five stunted toddlers. The method used was a door-to-door approach, consisting of personalized education, participatory discussion, and the provision of PMT to support daily nutrition. The results showed that mothers actively participated and shared challenges, particularly related to picky eating behavior and irregular eating moods in children. Feedback indicated increased knowledge, awareness, and motivation among mothers to implement balanced nutrition in daily feeding practices. In conclusion, a personal and participatory educational approach combined with supplementary feeding is effective in increasing mothers' knowledge and motivation while addressing real challenges in child feeding, thus supporting stunting prevention in rural communities

Keywords: *Stunting, Nutrition Education, Supplementary Feeding, Toddlers, Community Empowerment*

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah gizi utama pada anak balita di Indonesia, termasuk di wilayah pedesaan seperti Desa Lanjan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik tetapi juga perkembangan kognitif dan produktivitas jangka panjang. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu terkait pencegahan stunting melalui edukasi personal yang dikombinasikan dengan pemberian makanan pendamping tambahan (PMT). Sasaran kegiatan adalah 5 ibu dan 5 balita stunting. Metode yang digunakan yaitu pendekatan door to door melalui edukasi personal, diskusi partisipatif, serta pemberian PMT sebagai dukungan gizi sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu balita berpartisipasi aktif serta mengemukakan tantangan, terutama terkait perilaku picky eater dan mood makan anak yang tidak teratur. Umpan balik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi ibu dalam menerapkan gizi seimbang pada pola makan balita. Kesimpulannya, pendekatan edukasi personal yang partisipatif dengan pemberian PMT terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu sekaligus menjawab tantangan nyata dalam pemberian makan, sehingga mendukung upaya pencegahan stunting di masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: Stunting; Edukasi Gizi; Pemberian Makanan Tambahan; Balita; Pemberdayaan Masyarakat

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi perhatian besar di Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2022), prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%, sementara target penurunan stunting pada tahun 2025 adalah 14% (Bappenas RI, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa stunting masih menjadi tantangan serius, terutama di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi, pelayanan kesehatan, serta variasi bahan pangan. Stunting juga terbukti berhubungan dengan gangguan perkembangan kognitif, emosional, dan produktivitas anak di masa depan (Herliana et al., 2024). Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak yang terhambat, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan produktivitas di masa depan.

Desa Lanjan merupakan salah satu wilayah pedesaan yang masih menghadapi permasalahan stunting pada balita. Pengamatan lapangan menunjukkan adanya balita dengan kondisi stunting yang dipengaruhi oleh pola makan yang kurang bervariasi, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta masalah perilaku makan seperti picky eater. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi balita semakin memperburuk kondisi tersebut, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman sekaligus praktik pemberian makan yang benar. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam pencegahan stunting (Heryani et al., 2023).

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi personal yang dikombinasikan dengan pemberian makanan tambahan (PMT). Edukasi personal memungkinkan adanya komunikasi dua arah yang lebih dekat antara fasilitator dengan ibu balita, sehingga informasi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan relevan dengan kondisi sehari-hari. Sementara itu, pemberian PMT berfungsi sebagai dukungan tambahan untuk memperbaiki asupan gizi balita stunting. Pendekatan door to door dipilih agar suasana edukasi lebih nyaman dan partisipatif, sehingga ibu balita dapat lebih terbuka dalam menceritakan kendala yang dihadapi. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pencegahan stunting melalui edukasi personal yang dipadukan dengan pemberian PMT di Desa Lanjan.

METODE

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi personal yang dikombinasikan dengan pemberian makanan tambahan (PMT). Edukasi personal memungkinkan adanya komunikasi dua arah yang lebih dekat antara fasilitator dengan ibu balita, sehingga informasi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan relevan dengan kondisi sehari-hari. Sementara itu, pemberian PMT berfungsi sebagai dukungan tambahan untuk memperbaiki asupan gizi balita stunting. Pendekatan door to door juga terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi karena suasana lebih nyaman dan partisipatif (Dewi et al., 2022).

Kegiatan edukasi dan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi balita stunting dilaksanakan pada hari Jumat, 15 Agustus 2025 bertempat di Desa Lanjan, Kecamatan Sumowono. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri atas beberapa tahapan sebagai berikut:

Observasi

Observasi dilakukan sebagai tahap awal untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan dan pola makan balita di Desa Lanjan. Tim mengamati secara langsung interaksi ibu dengan anak, ketersediaan bahan makanan di rumah tangga, serta kebiasaan yang memengaruhi asupan gizi. Observasi juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko yang dapat menyebabkan stunting, seperti rendahnya konsumsi protein hewani, pola pemberian MP-ASI yang tidak sesuai, serta keterbatasan akses pangan bergizi. Hasil observasi ini menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi agar lebih tepat sasaran

Edukasi Personal

Edukasi personal diberikan kepada ibu-ibu balita dengan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, dampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak, serta langkah pencegahan melalui gizi seimbang. Tim menggunakan media berupa leaflet, poster, dan contoh menu sehat berbahan lokal agar informasi lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga

menekankan pada praktik nyata seperti cara memilih bahan pangan, mengolah makanan, dan menentukan porsi yang sesuai untuk anak.

Diskusi Partisipatif

Setelah sesi edukasi, peserta diajak mengikuti diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman dan permasalahan yang dihadapi dalam pemberian makan anak. Melalui diskusi, ibu-ibu dapat menyampaikan kendala yang mereka hadapi, misalnya keterbatasan ekonomi, kesulitan anak dalam makan, atau kebiasaan keluarga yang kurang mendukung pola makan sehat. Tim kemudian memberikan solusi yang realistis sesuai kondisi masyarakat, seperti memanfaatkan bahan lokal yang murah namun bergizi. Diskusi ini juga meningkatkan rasa kebersamaan dan motivasi ibu-ibu karena mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalah gizi anak.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Sebagai tindak lanjut dari edukasi, kegiatan dilengkapi dengan pemberian PMT kepada balita. PMT berupa makanan sehat dengan kandungan gizi seimbang, seperti bubur kacang hijau, telur rebus, dan biskuit sehat. Makanan tambahan ini dipilih karena mudah didapatkan di lingkungan desa dan cara pengolahannya sederhana. Pemberian PMT tidak hanya sekadar membagikan makanan, tetapi juga berfungsi sebagai contoh nyata menu sehat yang dapat dipraktikkan oleh ibu di rumah. Dengan demikian, diharapkan ibu-ibu dapat meniru dan melanjutkan pemberian makanan bergizi secara mandiri.

Evaluasi Singkat

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi, yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan secara lisan dengan menanyakan kembali poin-poin penting, misalnya definisi stunting, makanan sumber protein, serta cara mencegah gizi buruk. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan dan manfaat dari kegiatan yang telah diikuti. Hasil evaluasi menjadi umpan balik bagi tim untuk mengetahui keberhasilan program sekaligus sebagai bahan perbaikan pada kegiatan berikutnya.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pengabdian

No.	Jenis Kegiatan	Waktu Kegiatan	
		11.08.2025	15.08.2025
1.	Observasi		
2.	Edukasi Personal		
3.	Diskusi Partisipatif		
4.	Pemberian Makanan Tambahan (PMT)		
5.	Evaluasi Singkat		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 di Desa Lanjan, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang. Sasaran kegiatan adalah lima orang ibu yang memiliki balita stunting. Kegiatan diawali dengan pendekatan personal, kemudian dilakukan edukasi terkait pencegahan stunting, dilanjutkan diskusi partisipatif, serta pemberian makanan tambahan (PMT). Seluruh rangkaian kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu, membangun kesadaran, serta memberikan contoh nyata menu sederhana namun bergizi yang dapat dipraktikkan di rumah.

Pelaksanaan Edukasi Personal

Metode edukasi dilakukan secara personal atau **door to door**. Pendekatan ini dipilih karena lebih efektif untuk membangun komunikasi dua arah, serta memberi ruang bagi ibu untuk menyampaikan masalah yang dialami secara terbuka. Materi edukasi mencakup pengertian stunting, faktor penyebab (asupan gizi tidak adekuat, infeksi berulang, pola asuh, dan sanitasi), dampak jangka panjang, serta langkah pencegahan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar ibu belum memahami bahwa stunting dapat berdampak pada perkembangan kognitif dan prestasi anak di masa depan. Setelah diberikan penjelasan, ibu mulai menyadari pentingnya pola makan seimbang, pemberian

MP-ASI yang tepat, serta kebersihan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Amelia et al., (2025) yang menemukan peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan edukasi dan pemberian PMT di Boyolali.

Diskusi Partisipatif

Kegiatan dimulai dengan diskusi partisipatif bersama ibu-ibu balita, kader posyandu, dan PKK. Diskusi ini bertujuan menggali kendala yang dihadapi dalam pemberian makan anak, seperti balita yang sering memilih-milih makanan (picky eater), mood makan yang tidak teratur, serta keterbatasan variasi menu karena faktor ekonomi. Dari diskusi juga disepakati pemanfaatan bahan lokal yang mudah dijangkau, yaitu kacang hijau, roti, dan jeruk, sebagai menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Temuan ini mendukung temuan Khairul Fadjri et al., (2024) bahwa pemanfaatan bahan lokal bergizi melalui edukasi dan keterampilan pengolahan makanan dapat meningkatkan motivasi ibu untuk memberi makanan sehat kepada balita.

Setelah itu, dilakukan pembuatan menu **bubur kacang hijau, puding roti, dan jeruk** secara bersama-sama. Proses ini tidak hanya sebagai penyediaan makanan tambahan, tetapi juga menjadi sarana edukasi praktis bagi ibu tentang cara mengolah makanan yang bergizi, sederhana, dan tetap disukai anak. Makanan yang dihasilkan kemudian diberikan kepada balita stunting secara door to door, sehingga ibu dapat langsung mempraktikkan penyajiannya di rumah.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa anak-anak lebih mudah menerima makanan dengan tekstur lembut dan rasa manis alami, seperti bubur kacang hijau dan puding roti, sementara jeruk disukai karena segar dan menambah variasi buah. Ibu-ibu pun merasa kegiatan ini bermanfaat karena mendapatkan contoh nyata menu bergizi yang bisa diterapkan sehari-hari menggunakan bahan yang ada di sekitar.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam kegiatan ini terdiri dari bubur kacang hijau, puding roti, dan jeruk. Bubur kacang hijau dipilih karena kaya akan protein nabati, serat, serta zat besi yang berperan dalam mendukung pertumbuhan tulang sekaligus mencegah anemia. Puding roti memiliki tekstur lembut sehingga mudah dicerna, disukai anak, serta mengandung karbohidrat sebagai sumber energi tambahan. Jeruk melengkapi menu karena kandungan vitamin C-nya bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus membantu penyerapan zat besi. Ketiga makanan ini dipilih karena bahannya mudah diperoleh di sekitar Desa Lanjan, harganya terjangkau, serta mampu saling melengkapi kebutuhan gizi balita. Dengan pemberian contoh langsung, diharapkan para ibu dapat mengaplikasikan menu sederhana ini di rumah secara mandiri guna mendukung pencegahan stunting sejak dini.

Respon Ibu dan Anak

Respon ibu terhadap kegiatan sangat positif. Mereka menyatakan bahwa edukasi yang diberikan mudah dipahami dan menambah wawasan baru. Beberapa ibu merasa termotivasi untuk mencoba mengolah menu lain dari bahan lokal yang tersedia, misalnya membuat nugget tahu atau perkedel ikan lele.

Balita juga terlihat antusias ketika mencicipi PMT. Mereka lebih menyukai makanan dengan rasa manis alami dan tekstur lembut. Hal ini membuktikan bahwa variasi bentuk dan rasa sangat memengaruhi penerimaan anak terhadap makanan.

Tantangan dan Hambatan

Dalam pelaksanaan kegiatan, ditemukan beberapa hambatan yang dihadapi oleh ibu balita, seperti kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama dalam memberikan makan anak, keterbatasan ekonomi yang membatasi variasi menu, serta kecenderungan anak menolak makanan baru karena sudah terbiasa dengan pola makan yang monoton. Meskipun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi melalui pendampingan berkelanjutan serta pemberian contoh menu sederhana, murah, dan mudah diaplikasikan, sehingga ibu tetap termotivasi untuk mencoba pola makan yang lebih sehat dan bervariasi di rumah.

Kesimpulan Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi personal dan pemberian PMT terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai stunting serta memberikan pengalaman praktis dalam penyediaan menu bergizi. Kegiatan ini juga menumbuhkan motivasi ibu untuk lebih kreatif memanfaatkan bahan lokal yang tersedia. Dengan pendampingan yang berkesinambungan, diharapkan upaya ini dapat membantu menurunkan angka stunting di Desa Lanjan.

ASUPAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA DALAM PENCEGAHAN STUNTING. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 1079–1187.

Heryani, H., Istikharoh, I., Sari, M., Yulansari, M., & Putri Gustin, M. (2023). Edukasi Stunting pada Ibu Balita. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 266–271. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i4.302>

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*.

Khairul Fadjri, T., Sri Mulyani, N., Jamni, T., & Junaidi. (2024). Pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan keterampilan kreasi pangan bergizi kepada ibu balita / Stunting prevention through nutrition education and nutritious food creation skills for mothers of toddlers. *SAGO:Gizi Dan Kesehatan*, 5(3), 831–836. <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3.1731>