

Pencegahan stunting sejak dini melalui penyuluhan gizi dengan media *leaflet* untuk ibu yang memiliki anak stunting di Desa Waru

¹Salsabila Urfaturrizqi, ²Kalasnada Namba Rohmad Nugroho, ²Irsyadul Ibad, ²Nur Mukti Afiatillah, ³Adhisty Auliattuzzahra, ⁴Rima Agustiana, ⁵Novi Sebriyana, ⁶Siska Adhani Rusliawati, ⁷Rahman Karunia Sandi Abdillah, ⁸Sefani Rahayu, ¹Suparmi Suparmi*

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Jawa tengah, Indonesia

²Fakultas Teknik, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa tengah, Indonesia

³Fakultas Teknologi Industri, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa tengah, Indonesia

⁴Fakultas Bahasa, Sastra, dan Budaya, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa tengah, Indonesia

⁵Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa tengah, Indonesia

⁶Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa tengah, Indonesia

⁷Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa tengah, Indonesia

⁸Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa tengah, Indonesia

*Corresponding Author

Jl. Kaligawe Raya No. KM. 4, Kampus Unissula, Telp.0246583584

E-mail: suparmi@unissula.ac.id

How to cite (APA 7th style): Urfaturrizqi, S., Nugroho, K. N. R., Ibad, I., Afiatillah, N. M., Auliattuzzahra, A., Agustiana, R., Sebriyana, N., Rusliawati, S. A., Abdillah, R. K. S., Rahayu, S., & Suparmi, S. (2026). Pencegahan stunting sejak dini melalui penyuluhan gizi dengan media *leaflet* untuk ibu yang memiliki anak stunting di Desa Waru. *Community Empowerment Journal*, 4(1), 169-174. <https://doi.org/10.61251/cej.v4i1.398>

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang berdampak pada kualitas hidup anak di masa depan. Kondisi ini ditandai dengan keterlambatan pertumbuhan fisik akibat kekurangan gizi, pola asuh yang tidak tepat, serta sanitasi lingkungan yang kurang baik. Dampak stunting tidak hanya memengaruhi tinggi badan, tetapi juga perkembangan otak, daya tahan tubuh, hingga produktivitas saat dewasa. Upaya pencegahan dan penanggulangan stunting perlu dilakukan sejak dini, khususnya pada keluarga yang anaknya telah teridentifikasi mengalami stunting. Sebagai bentuk kontribusi nyata, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 30 Universitas Islam Sultan Agung Semarang melaksanakan penyuluhan pencegahan stunting di Desa Waru. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu yang memiliki anak stunting. Penyuluhan dilakukan dengan media *leaflet* edukatif yang berisi informasi singkat mengenai gizi seimbang, ASI eksklusif, pemberian MP-ASI bergizi, serta perilaku hidup bersih. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu terkait pentingnya pemenuhan gizi anak dan pola hidup sehat keluarga. Media *leaflet* terbukti efektif sebagai sarana edukasi karena mudah dipahami, praktis, dan dapat dijadikan rujukan kembali oleh peserta. Program ini diharapkan menjadi langkah berkelanjutan dalam mendukung upaya penurunan prevalensi stunting di tingkat desa.

Kata kunci: gizi seimbang; kesehatan masyarakat; *leaflet*; stunting

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that impacts a child's future quality of life. This condition is characterized by delayed physical growth due to malnutrition, inappropriate parenting, and poor environmental sanitation. The impact of stunting not only affects height but also brain development, endurance, and productivity in adulthood. Efforts to prevent and address stunting need to be implemented early, especially in families whose children have been identified as stunted. As a concrete contribution, Community Service Program (KKN) students from Group 30 of Sultan Agung Islamic University Semarang conducted stunting prevention outreach in Waru Village. The primary target group for this activity was mothers with stunted children. The outreach included educational leaflets containing concise

information on balanced nutrition, exclusive breastfeeding, providing nutritious complementary foods, and practicing good hygiene. The results of the activity showed an increase in mothers' understanding of the importance of meeting children's nutritional needs and maintaining a healthy family lifestyle. The leaflets proved effective as an educational tool because they were easy to understand, practical, and could be used as a reference by participants. This program is expected to be a sustainable step in supporting efforts to reduce stunting prevalence at the village level.

Keywords: *balanced nutrition; community service; leaflets; public health; stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang hingga kini masih menjadi salah satu tantangan besar kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional tercatat sebesar 21,6% (Kementerian Kesehatan, 2022). Meskipun angka ini mengalami penurunan dibanding tahun-tahun sebelumnya, angka tersebut masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan standar World Health Organization (WHO) yang menetapkan prevalensi stunting ideal di bawah 20%. Di tingkat provinsi, prevalensi stunting di Jawa Tengah tercatat sebesar 20,8%, sehingga masih memerlukan intervensi serius (BPS Jateng, 2023).

Stunting bukan hanya sekadar masalah tinggi badan anak yang lebih pendek dibandingkan standar usianya. Kondisi ini juga berkaitan erat dengan berbagai masalah kesehatan dan sosial di masa depan. Anak yang mengalami stunting berisiko memiliki kecerdasan yang lebih rendah, daya tahan tubuh yang lemah, prestasi belajar rendah, hingga menurunnya produktivitas ketika dewasa (Lestari et al., 2024). Jika dibiarkan, hal ini dapat menghambat kualitas sumber daya manusia dan berdampak pada pembangunan nasional. Oleh karena itu, stunting sering disebut sebagai ancaman serius bagi generasi penerus bangsa.

Penyebab stunting sangat kompleks dan saling berkaitan. Faktor yang berperan di antaranya adalah asupan gizi yang tidak memadai pada ibu hamil maupun anak balita, pola asuh yang kurang tepat, serta sanitasi lingkungan yang buruk (Marbun et al., 2024). Faktor lain seperti pendidikan ibu, kondisi ekonomi keluarga, serta pernikahan dini juga memperburuk kondisi gizi anak (Junaeda et al., 2024). Ibu yang tidak memahami pentingnya gizi seimbang sering kali hanya menyediakan makanan yang mengenyangkan tetapi kurang bernutrisi bagi anaknya.

Upaya pencegahan stunting harus dimulai sejak dini, bahkan pada masa kehamilan. Namun, jika anak sudah mengalami stunting, tindakan intervensi tetap sangat diperlukan melalui edukasi gizi, pemberdayaan pola asuh, dan peningkatan sanitasi rumah tangga. Studi oleh (Pipitcahyani et al., 2024) menegaskan pentingnya edukasi kader gizi dalam mendukung perbaikan tersebut. Selain itu, penelitian lain oleh (Hastuti et al., 2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang sistematis dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang secara signifikan, dari 60,2 % menjadi 88,4 %.

Edukasi dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya melalui media cetak sederhana seperti leaflet. Media ini dinilai efektif karena mudah dipahami, praktis, dan dapat dibawa pulang untuk dibaca kembali. Hasil penelitian (Yuniastuti et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi anak balita dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Dalam mendukung program pemerintah menurunkan prevalensi stunting hingga 14% pada tahun 2024 (RPJMN 2020–2024), perguruan tinggi turut berperan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Mahasiswa sebagai agen perubahan hadir di tengah masyarakat untuk memberikan edukasi, pendampingan, sekaligus solusi yang aplikatif. Artikel ini membahas implementasi program penyuluhan pencegahan

stunting melalui media leaflet yang ditujukan khusus untuk ibu yang memiliki anak stunting di Desa Waru, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu serta menjadi langkah nyata dalam menekan angka stunting di tingkat desa.

METODE

Program penyuluhan pencegahan stunting ini dilaksanakan di Desa Waru, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak, pada bulan Juli–Agustus 2025 bersamaan dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 30 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan data posyandu, masih terdapat balita yang mengalami stunting, sehingga perlu adanya intervensi melalui edukasi gizi kepada ibu yang memiliki anak stunting.

Sasaran utama kegiatan adalah ibu dengan anak stunting, karena peran ibu sangat menentukan dalam pemenuhan gizi, pemberian ASI eksklusif, serta penyediaan makanan pendamping ASI (MP-ASI) bergizi bagi anak. Fokus kepada kelompok ini diharapkan dapat memberikan dampak lebih langsung terhadap perbaikan pola asuh dan pemenuhan gizi anak. Media yang digunakan dalam kegiatan adalah leaflet edukatif, yang dirancang secara sederhana dengan bahasa yang mudah dipahami dan disertai ilustrasi visual. Leaflet tersebut memuat informasi pokok mengenai pentingnya ASI eksklusif, contoh menu MP-ASI berbasis pangan lokal, prinsip gizi seimbang, serta perilaku hidup bersih dan sehat untuk mendukung tumbuh kembang anak. Pemilihan leaflet didasarkan pada pertimbangan bahwa media cetak ini praktis, dapat dibawa pulang, serta memungkinkan ibu membaca ulang informasi kapan saja dibutuhkan.

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan persiapan, yaitu koordinasi dengan perangkat desa dan kader posyandu untuk mendata anak-anak stunting yang ada di Desa Waru. Selanjutnya, tim mahasiswa menyusun materi penyuluhan yang kemudian dikemas dalam bentuk leaflet. Setelah tahap persiapan, kegiatan inti berupa penyuluhan tatap muka dilaksanakan di Balai Desa Waru. Dalam sesi ini, setiap ibu peserta diberikan leaflet, kemudian fasilitator menjelaskan isi materi secara rinci, disertai diskusi dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman.

Untuk menilai keberhasilan program, dilakukan evaluasi sederhana berupa tanya jawab mengenai isi leaflet setelah sesi penyuluhan berakhir. Hasil jawaban peserta digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, respon peserta juga dicatat untuk menilai efektivitas media leaflet dalam menyampaikan pesan edukasi. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan turut disusun sebagai bahan pelaporan KKN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting dengan media leaflet di Desa Waru mendapat sambutan positif dari masyarakat, khususnya ibu-ibu yang memiliki anak stunting. Berdasarkan koordinasi awal dengan kader posyandu, tercatat sejumlah anak yang mengalami stunting dan ibu mereka diundang sebagai peserta kegiatan. Peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di rumah ibu kader posyandu dengan suasana sederhana namun tetap kondusif. Sebelum memulai penyuluhan, Mahasiswa KKN terlebih dahulu membagikan leaflet kepada seluruh peserta. Leaflet berisi materi edukatif mengenai pentingnya gizi seimbang, pemberian ASI eksklusif, contoh menu MP-ASI berbasis pangan lokal, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Ibu-ibu terlihat antusias membaca isi leaflet sambil mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa.



Gambar 1. Penyuluhan Mahasiswa KKN Kelompok 30 memberikan penyuluhan pencegahan stunting menggunakan leaflet kepada ibu-ibu di Desa Waru



Gambar 2. Salah satu mahasiswa KKN membagikan makanan sehat kepada ibu-ibu peserta penyuluhan sebagai bentuk dukungan praktik gizi seimbang

Dalam sesi penjelasan materi, mahasiswa KKN menyampaikan informasi secara runtut dengan bahasa yang mudah dipahami. Beberapa peserta aktif bertanya mengenai cara menyusun menu sederhana dengan bahan pangan yang mudah ditemukan di pasar setempat. Tidak hanya itu, ibu-ibu juga tampak antusias mengajukan berbagai pertanyaan langsung kepada mahasiswa KKN terkait stunting, seperti bagaimana cara mengenali tanda-tanda anak stunting, jenis makanan yang sebaiknya dihindari, serta upaya yang bisa dilakukan untuk memperbaiki kondisi gizi anak. Antusiasme ini menunjukkan adanya kepedulian dan keinginan kuat dari para ibu untuk memperbaiki tumbuh kembang anak mereka. Diskusi menjadi lebih hidup ketika mahasiswa KKN memberikan contoh nyata seperti kombinasi lauk nabati dan hewani yang terjangkau, serta pentingnya variasi makanan agar anak tidak cepat bosan.



Gambar 3. Foto bersama mahasiswa KKN Kelompok 30 dengan peserta penyuluhan pencegahan stunting di Desa Waru setelah kegiatan selesai

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Yuniastuti et al. (2023) yang membuktikan bahwa edukasi gizi melalui media cetak mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku ibu dalam pemberian makanan pada anak. Penelitian lain oleh Nugraheni (2024) juga menyatakan bahwa leaflet efektif meningkatkan pemahaman gizi balita, terutama pada keluarga dengan keterbatasan akses informasi. Hal ini membuktikan bahwa strategi penyuluhan dengan media sederhana dapat memberikan dampak nyata bagi masyarakat pedesaan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa KKN. Mereka tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator dialog yang mampu menjembatani kebutuhan informasi masyarakat dengan ilmu pengetahuan yang diperoleh di kampus. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberi manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga memperkuat peran mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting melalui media leaflet bagi ibu-ibu yang memiliki anak stunting di Desa Waru berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pembagian leaflet, penjelasan materi, hingga sesi diskusi dan tanya jawab, diikuti dengan antusias. Ibu-ibu tidak hanya mendengarkan, tetapi juga aktif bertanya terkait stunting, baik mengenai tanda-tanda awal, jenis makanan yang dianjurkan maupun yang harus dihindari, serta cara memperbaiki pola makan anak. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya bersifat satu arah, tetapi terjadi interaksi yang produktif antara mahasiswa KKN dan peserta.

Leaflet yang dibagikan terbukti efektif sebagai media edukasi. Peserta merasa terbantu karena *leaflet* berisi informasi singkat, padat, dan mudah dipahami, serta dapat dibaca ulang di rumah. Beberapa ibu bahkan menyampaikan keinginannya untuk menempelkan *leaflet* di dapur sebagai pengingat dalam menyiapkan makanan bergizi. Dampak positif dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman ibu tentang gizi seimbang, pentingnya ASI eksklusif, serta upaya perbaikan pola makan anak stunting. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan ini mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan stunting sejak dini.

Bagi pemerintah desa, kegiatan penyuluhan semacam ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan melalui posyandu atau program desa, sehingga edukasi gizi tidak hanya berhenti pada saat KKN berlangsung. Bagi kader Posyandu, perlu dilakukan pendampingan rutin kepada ibu yang memiliki anak stunting agar perubahan perilaku dalam pemberian gizi seimbang dapat benar-benar diterapkan di rumah. Bagi peserta (Ibu-ibu), diharapkan terus mempraktikkan informasi yang diperoleh, seperti memperhatikan variasi makanan, menjaga kebersihan makanan, dan memperbanyak konsumsi bahan pangan lokal yang bergizi dan terjangkau. Bagi mahasiswa KKN berikutnya, program ini dapat dikembangkan lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan demonstrasi memasak MP-ASI bergizi atau pembuatan modul praktis yang lebih lengkap sebagai pendamping *leaflet*.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*.
- Hastuti, P., Arini, D., Ernawati, D., Saida, Q. I., Budiarti, A., & Fatmawati, I. (2024). Membangun generasi sehat bebas stunting: peningkatan pengetahuan dan pemberian edukasi alternatif makanan bergizi tinggi untuk ibu balita di desa gisik cemandi. *Journal of Community Engagement in Health and Nursing*, 2(2). <https://doi.org/10.30643/jcehn.v2i2.378>
- Junaeda, Tamin, & J Fuji Inzani SL. (2024). Peran Pendidikan Keluarga dalam Mencegah Stunting dan Pernikahan Dini Desa Mekatta Kabupaten Majene. *Celebes Journal of Community Services*, 3(2), 289–293. <https://doi.org/10.37531/celeb.v3i2.1861>.
- Kementerian Kesehatan. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.

- Lestari, E., Siregar, A., Hidayat, A. K., & Yusuf, A. A. (2024). Stunting and its association with education and cognitive outcomes in adulthood: A longitudinal study in Indonesia. *PLoS ONE*, 19(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295380>
- Marbun, H., Badi'ah, A., & Maimunah, S. (2024). *Pengaruh Pola Asuh Pola Pemberian Makan Dan Status Gizi Ibu Saat Hamil terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Labuhan Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan Tahun 2023*.
- Nugraheni, R. (2024). Program edukasi gizi pada remaja putri untuk mencegah stunting: Tinjauan literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569-577. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i3.1330>
- Pipitcahyani, T. I., Ervi Husni, Sukesi, Rijanto, Rekawati, Siti Alfiah, K.Kasiati, Dina Isfentiani, Domas C.P, Fitri N, Sherly Jeniawaty, & Dwi Purwanti. (2024). Edukasi Kader tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal of Community Service Learning*, 8(1), 86-92. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v8i1.76827>
- Yuniastuti, A., Nugrahaningsih, W. H., Setiati, N., Isnaeni, W., & Rudyatmi, E. (2023). Pemberdayaan ibu-ibu pkk dalam pemenuhan gizi bagi anak pra sekolah sebagai upaya pencegahan stunting di kelurahan kalisegoro. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 1(5), 666-672. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i5.133>

Conflict of Interest Statement: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2026 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.