

Optimalisasi Gizi Keluarga dan Skrining Tumbuh Kembang Balita untuk Cegah Stunting

Yulia Afriani Nasution¹, Ance Roslina², Des Suryani³

Keywords :

Gizi Keluarga;
Skrining Tumbuh Kembang;
Stunting.

Correspondensi Author

Kedokteran, Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara
Alamat Penulis
Email: yuliaafriana@umsu.ac.id

History Artikel

Received: 21-07-2026

Reviewed: 21-07-2026

Revised: 21-07-2026

Accepted: 21-07-2026

Published: 21-07-2026

Abstrak. Stunting pada balita masih menjadi masalah gizi kronis yang serius di Indonesia. Rendahnya pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang dan minimnya pemantauan tumbuh kembang balita menjadi faktor risiko yang dapat dicegah melalui pemberdayaan keluarga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam mengoptimalkan gizi balita serta melakukan skrining tumbuh kembang secara mandiri sebagai upaya pencegahan stunting. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan gizi seimbang berbasis pangan lokal, demonstrasi pengukuran antropometri, pelatihan penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) dan instrumen skrining sederhana, serta pendampingan kader Posyandu, melalui tahap persiapan, penyuluhan, demonstrasi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pengukuran antropometri, serta teridentifikasinya balita berisiko stunting untuk dirujuk bagi penanganan lebih lanjut. Optimalisasi gizi keluarga yang dipadukan dengan skrining tumbuh kembang secara rutin terbukti efektif meningkatkan kapasitas keluarga dan kader dalam mendeteksi dini serta mencegah stunting. Kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi ke Klinik 'Aisyiyah.



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

Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada seribu hari pertama kehidupan (HPK), sehingga tinggi badan anak lebih rendah dibandingkan standar usianya (Beal et al., 2018). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan gangguan

perkembangan kognitif anak dalam jangka panjang (Sideropoulos et al., 2025). Data prevalensi stunting di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia, menunjukkan pola yang bervariasi menurut usia dan wilayah, dengan risiko tertinggi terjadi pada rentang usia dua tahun pertama kehidupan (Karlsson et al., 2023).

Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas, prevalensi stunting di Indonesia

masih berada pada angka yang cukup tinggi dan menjadi perhatian khusus pemerintah melalui berbagai program percepatan penurunan stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian stunting sangat kompleks dan saling berkaitan, mulai dari asupan gizi ibu selama kehamilan, praktik pemberian ASI eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), pola asuh keluarga, hingga akses terhadap layanan kesehatan dasar (Roesli, 2000; Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi RI, 2017).

Keluarga memiliki peran sentral dalam pencegahan stunting karena merupakan lingkungan terdekat yang menentukan pola asuh, pola makan, dan perilaku kesehatan balita sehari-hari (Soekirman et al., 2010). Namun, di banyak wilayah, pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang masih terbatas, dan kesadaran untuk melakukan pemantauan tumbuh kembang balita secara rutin ke Posyandu juga masih rendah. Padahal, deteksi dini melalui skrining pertumbuhan dan perkembangan yang dilakukan secara berkala terbukti efektif menurunkan kejadian gangguan pertumbuhan pada anak (Khani Jeihooni et al., 2022).

Berbagai intervensi berbasis keluarga dan masyarakat, seperti edukasi gizi, pendampingan kader, dan program pemantauan pertumbuhan berbasis rumah tangga, telah terbukti efektif dalam menurunkan angka stunting di berbagai negara (Kang et al., 2017; Rahmadiyah et al., 2022). World Health Organization (2013) menegaskan bahwa penanganan stunting memerlukan pendekatan multisektor yang melibatkan keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas secara bersamaan. Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan penyuluhan kesehatan berbasis keluarga di berbagai wilayah di Indonesia juga menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu terkait pencegahan stunting (Zain et al., 2023; Hutapea et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut,

tim pelaksana memandang perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada optimalisasi gizi keluarga dan penguatan kemampuan keluarga dalam melakukan skrining tumbuh kembang balita secara mandiri. Kegiatan ini bertujuan untuk (1) meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pemenuhan gizi seimbang bagi balita, (2) meningkatkan keterampilan ibu dan kader'Aisyiyah dalam melakukan pengukuran antropometri dan skrining tumbuh kembang, serta (3) mengidentifikasi balita berisiko stunting secara dini untuk ditindaklanjuti melalui rujukan ke fasilitas Klinik'Aisyiyah.

Metode/Material

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2026 dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan 25 orang peserta, terdiri atas ibu balita dan kader'Aisyiyah, serta didampingi oleh tenaga kesehatan Dosen Kedokteran Umsu. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam lima tahapan utama.

Tahap pertama adalah persiapan, Registrasi Peserta, Ibu-Ibu yang mempunyai anak Balita meliputi koordinasi dengan PDA Kota Medan diutuslah Perwakilan dari setiap PCA Majelis kesehatan yaitu PCA, Tahap kedua penyusunan materi penyuluhan gizi seimbang dan instrumen skrining tumbuh kembang yang mengacu pada Kartu Menuju Sehat (KMS) dan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Kemenkes RI, 2021 dalam Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Tahap ketiga adalah penyuluhan gizi keluarga, dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan penggunaan media flip chart serta leaflet. Materi penyuluhan mencakup prinsip gizi seimbang, pemanfaatan bahan pangan lokal, pentingnya ASI eksklusif, serta pemberian MP-ASI yang tepat sesuai usia balita, dengan mengacu pada prinsip 1000 Hari Pertama Kehidupan (Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi RI, 2017).

Tahap keempat adalah demonstrasi dan praktik skrining tumbuh kembang, meliputi

pelatihan teknik pengukuran antropometri (berat badan, panjang/tinggi badan, dan lingkaran kepala), cara membaca kurva pertumbuhan pada KMS, serta pengenalan tanda-tanda gangguan perkembangan balita menggunakan instrumen skrining sederhana. Anak-anak balita dilatih untuk melakukan pengukuran secara mandiri di bawah pendampingan tim pelaksana.

Tahap kelima adalah evaluasi kegiatan, dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap seluruh 25 peserta untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan skrining tumbuh kembang, observasi keterampilan praktik pengukuran antropometri, serta pencatatan hasil skrining untuk mengidentifikasi balita dengan indikasi risiko stunting. Penilaian hasil pre-test dan post-test dikategorikan menjadi dua, yaitu kategori baik (skor ≥ 75) dan kategori kurang baik (skor < 75).

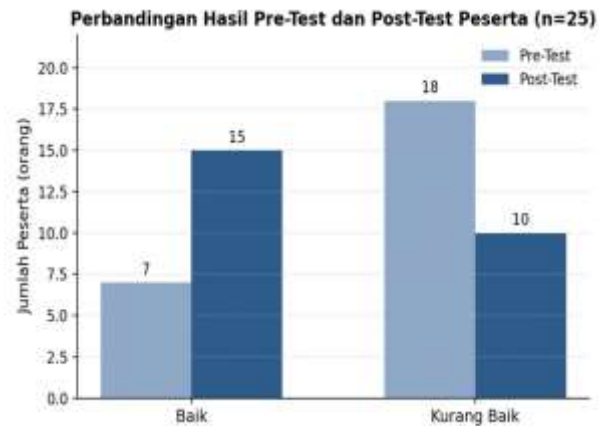
Hasil Dan Pembahasan

Penjelasan Hasil Dan Pembahasan Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2026 ini diikuti oleh 25 orang peserta, terdiri atas ibu yang mempunyai anak balita, dengan antusiasme yang tinggi selama sesi penyuluhan maupun praktik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang prinsip gizi seimbang, pentingnya ASI eksklusif, pola pemberian MP-ASI yang tepat, serta cara melakukan skrining tumbuh kembang balita. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta masih berada pada kategori kurang baik, namun setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup berarti, sebagaimana disajikan pada :

Tabel 1 dan Grafik 1 berikut.

Kategori	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Baik (skor ≥ 75)	7	28%	15	60%
Kurang Baik (skor < 75)	18	72%	10	40%
Jumlah	25	100%	25	100%

Tabel 1. Distribusi Kategori Pengetahuan Peserta Berdasarkan Hasil Pre-Test dan Post-Test (n=25)



Grafik 1. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta (n=25)

Penjelasan data pada Tabel 1 dan Grafik 1 menunjukkan bahwa pada tahap pre-test hanya 7 dari 25 peserta (28%) yang berada pada kategori baik, sedangkan mayoritas peserta yaitu 18 orang (72%) masih berada pada kategori kurang baik. Setelah diberikan penyuluhan gizi keluarga dan pelatihan skrining tumbuh kembang, hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi 15 peserta (60%) pada kategori baik, sementara 10 peserta (40%) lainnya masih berada pada kategori kurang baik dan memerlukan pendampingan serta penguatan edukasi lanjutan. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis keluarga secara konsisten meningkatkan pemahaman ibu mengenai pemenuhan kebutuhan gizi balita dan berkontribusi terhadap perbaikan pola pengasuhan gizi di rumah tangga, meskipun tingkat pemahaman yang dicapai antarpeserta tidak selalu merata (Zain et al., 2023). Pada tahap demonstrasi dan praktik, ibu-ibu yang mempunyai anak balita menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan pengukuran antropometri secara mandiri, termasuk kemampuan membaca hasil pengukuran pada kurva pertumbuhan di KMS.

Peningkatan keterampilan pemantauan pertumbuhan ini penting karena intervensi berbasis pemantauan rumah tangga dan komunitas terbukti efektif menurunkan gagal tumbuh (growth faltering) pada anak usia dini.



Gambar : Dokter-Dokter Umsu menghitung Kurva pertumbuhan Di KMS Balita.

Selain itu, pelatihan berbasis model keyakinan kesehatan (health belief model) yang diterapkan pada kegiatan serupa juga terbukti meningkatkan kepatuhan ibu dalam memantau pertumbuhan anak secara berkala.

Melalui kegiatan skrining, tim pelaksana berhasil mengidentifikasi sejumlah anak balita dengan indikasi risiko gangguan pertumbuhan, yang selanjutnya direkomendasikan untuk dirujuk ke Klinik 'Aisyiyah guna pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Hal ini menegaskan pentingnya deteksi dini dalam rangkaian upaya pencegahan stunting, mengingat dampak stunting yang tidak segera ditangani dapat berpengaruh jangka panjang terhadap perkembangan kognitif anak.

Sebagai bagian dari rangkaian kegiatan, tim pelaksana turut menyelenggarakan Lomba Balita Sehat yang bertujuan memberikan apresiasi kepada orang tua anak balita dengan status gizi dan tumbuh kembang terbaik, sekaligus menjadi sarana untuk memotivasi keluarga agar semakin memperhatikan pemenuhan gizi dan pemantauan tumbuh kembang anak secara berkelanjutan. Peserta lomba berasal dari perwakilan balita binaan Pimpinan Cabang 'Aisyiyah (PCA) di

beberapa wilayah Kota Medan. Hasil penilaian lomba disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Daftar Juara Lomba Balita Sehat

Peringkat	Nama Balita	Asal PCA
Juara 1	Ali Zaydan	PCA Helvetia
Juara 2	Xaqira Davina Elshanum	PCA Medan Selayang
Juara 3	M. Akhmar Nizama	PCA Medan Amplas
Juara Harapan 1	Ayren Asyaniza	PCA Belawan
Juara Harapan 2	Basyira Syadza Nashira	PCA Marelan
Juara Harapan 3	Yaza	PCA Medan Johor
Juara Harapan 4	Yumna	PCA Medan Area

Penyelenggaraan Lomba Balita Sehat ini memperkuat aspek partisipatif kegiatan pengabdian, karena tidak hanya berorientasi pada edukasi dan skrining, tetapi juga membangun keterlibatan aktif keluarga dan jejaring Pimpinan Cabang 'Aisyiyah dalam mendukung upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.



Foto : Pemenang lomba balita sehat

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari peran aktif kader 'Aisyiyah sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan di tingkat masyarakat. Intervensi kesehatan masyarakat yang melibatkan keluarga dan komunitas secara kolaboratif terbukti lebih efektif dalam menurunkan angka stunting dibandingkan intervensi yang hanya berorientasi pada layanan klinis semata (Rahmadiyah et al., 2022). Pendekatan ini juga konsisten dengan kerangka konseptual World Health Organization (2013) yang menempatkan keluarga dan

lingkungan pengasuhan sebagai determinan penting dalam pencegahan stunting.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa optimalisasi gizi keluarga yang dipadukan dengan penguatan kapasitas skrining tumbuh

kembang balita mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan keluarga dalam upaya pencegahan stunting sejak dini, sekaligus memperkuat sistem deteksi dini berbasis masyarakat melalui peran aktif kader 'Aisyiyah.

Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang anak balita serta meningkatkan keterampilan ibu 'Aisyiyah dalam melakukan skrining tumbuh kembang secara mandiri. Kegiatan ini juga berhasil mengidentifikasi balita berisiko stunting secara dini untuk ditindaklanjuti melalui rujukan ke fasilitas kesehatan. Optimalisasi gizi keluarga yang dipadukan dengan skrining tumbuh kembang secara rutin dan berkelanjutan terbukti menjadi strategi yang efektif dalam upaya pencegahan stunting berbasis keluarga dan masyarakat.

Mengingat masih terdapat 10 dari 25 peserta (40%) yang hasil post-test-nya berada pada kategori kurang baik, disarankan agar kegiatan penyuluhan dan pendampingan gizi keluarga dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi dengan program majelis Kesehatan PWA Sumut, disertai pendampingan lanjutan yang lebih intensif bagi peserta dengan pemahaman yang masih kurang, penguatan kapasitas kader secara berkelanjutan, Dengan berkolaborasi dengan Klinik 'Aisyiyah .

Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada PDA Kota Medan, Klinik Pratama UMSU, dan kader 'Aisyiyah setempat atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Hutapea, A. D., Nova, F., Panjaitan, T., Clementine, G., & Angelina, A. (2022). Hari pertama kehidupan: Nutrisi dan tumbuh kembang anak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8), 2436–2447. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6473>
- Imani, N. (2020). Stunting pada anak. CV Hikam Media Utama.
- Kang, Y., Kim, S., Sinamo, S., & Christian, P. (2017). Effectiveness of a community-based nutrition programme to improve child growth in rural Ethiopia: A cluster randomized trial. *Maternal & Child Nutrition*, 13(1), e12349. <https://doi.org/10.1111/mcn.12349>
- Karlsson, O., Kim, R., Moloney, G. M., Hasman, A., & Subramanian, S. V. (2023). Patterns in child stunting by age: A cross-sectional study of 94 low- and middle-income countries. *Maternal & Child Nutrition*, 19(4), e13537. <https://doi.org/10.1111/mcn.13537>
- Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi RI. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. Kementerian Desa, PDTT.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Khani Jeihooni, A., Mohammadkhah, F., Razmjouie, F., Harsini, P. A., & Sedghi Jahromi, F. (2022). Effect of educational intervention based on health belief model on mothers monitoring growth of 6–12 months child with growth disorders. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03593-8>
- Rahmadiyah, D., Sahar, J., & Widyatuti, W. (2022). Public health interventions to reduce stunting in toddlers: A systematic review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 158–167. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8610>
- Roesli, U. (2000). Mengenal ASI eksklusif. Gramedia.
- Sideropoulos, V., Draper, A., Munoz-Chereau, B., Ang, L., & Dockrell, J. E. (2025). Childhood stunting and cognitive development: A meta-analysis. *Journal of Global Health*, 15, 04257. <https://doi.org/10.7189/jogh.15.04257>
- Soekirman, Thaha, R., Hardinsyah, & Atmarita. (2010). Sehat dan bugar berkat gizi seimbang. Kompas Gramedia.
- Soetjiningsih. (2012). Tumbuh kembang anak. EGC.
- World Health Organization. (2013). Childhood stunting: Context, causes and consequences, WHO conceptual framework. World Health Organization.
- Zain, R. F., Rahmadhani, T. F., Br Ginting, D. I., Safitri, W., Triatama, P. Z., Hasanah, U., Tanjung, L., Anisah, S., Hakim, A. R., & Efriyeldi. (2023). Penyuluhan kesehatan bagi ibu sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Rawang Kao, Kecamatan Lubuk Dalam, Kabupaten Siak, Riau. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*, 4(2), 51–56. <https://doi.org/10.31258/jruce.4.2.51-56>