

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI KEGIATAN SOSIALISASI DI DESA SERUNI MUMBUL, KECAMATAN PRINGGABAYA, KABUPATEN LOMBOK TIMUR

*Prevention Of Stunting Through Socialization Activities In Seruni Mumbul Village,
Pringgabaya District, East Lombok Regency*

Nurul Faradila^{1*}, Mahya Zikri², Anggun Anugrah³, Shelvya Aprya Lingga⁴,
Zurriyatun Toyibah⁵, Via Ligasari⁶, Baiq Tata Maharani Pebrianti⁷, Yusril
Ibtida Ramdhani⁸, Andika Saputra⁹, Ahmad Zinuraen¹⁰

Program Studi Manajemen Universitas Mataram¹, Program Studi Ilmu
Ekonomi Studi Pembangunan Universitas Mataram², Program Studi
Akuntansi Universitas Mataram³, Program Studi Agroekoteknologi
Universitas Mataram⁴, Program Studi Ilmu Hukum Universitas Mataram⁵,
Program Studi Hubungan Internasional Universitas Mataram⁶, Program
Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mataram⁷, Program Studi Teknik
Informatika Universitas Mataram⁸, Program Studi Budidaya Perairan
Universitas Mataram⁹, Program Studi Ilmu Hukum Universitas Mataram¹⁰

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Informasi artikel

Korespondensi	:	faradilanurul93@gmail.com
Tanggal Publikasi	:	27 Agustus 2025
DOI	:	https://doi.org/10.29303/wicara.v3i4.8767

ABSTRAK

Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun kognitif. Kabupaten Lombok Timur, khususnya Desa Seruni Mumbul, merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi stunting yang cukup tinggi sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi masyarakat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai stunting, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta langkah pencegahan yang dapat dilakukan di tingkat keluarga. Metode kegiatan dilaksanakan melalui sosialisasi di Posyandu Gumbang Sari dengan melibatkan ibu hamil, ibu balita, dan kader posyandu. Tahapan kegiatan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, praktik penyusunan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang, pola asuh yang baik, dan pemantauan tumbuh kembang anak secara rutin. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan dan mampu mengaitkan materi dengan praktik sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini berhasil menjawab tujuan pelaksanaan, yakni meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat Desa Seruni Mumbul dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Stunting, Sosialisasi, Pencegahan, Gizi Seimbang, Desa Seruni Mumbul

ABSTRACT

Stunting remains a chronic nutritional problem that significantly affects children's physical growth and cognitive development. East Lombok Regency, particularly Seruni Mumbul Village, is one of the regions with a relatively high prevalence of stunting, thus requiring prevention efforts through community education. The purpose of this activity was to improve community knowledge regarding stunting, its causes, long-term impacts, and preventive measures that can be applied at the household level. The activity was carried out through a socialization program at Posyandu Gumbang Sari involving pregnant women, mothers with toddlers, and posyandu cadres. The stages of the activity included delivering educational materials, interactive discussions, practical training on preparing balanced nutrition menus using local food sources, and evaluation through pre-test and post-test. The results indicated an increase in community understanding of the importance of balanced nutrition, proper parenting, and regular child growth monitoring. The community also showed high enthusiasm in participating and demonstrated the ability to apply the knowledge in daily practices. Thus, this socialization program successfully achieved its objectives, namely enhancing the awareness and understanding of Seruni Mumbul Village community in sustainable stunting prevention efforts.

Keywords: Stunting, Socialization, Prevention, Balanced Nutrition, Seruni Mumbul Village

PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan serius yang semakin banyak ditemukan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi ini tidak hanya mencerminkan masalah gizi kronis, tetapi juga menjadi indikator rendahnya kualitas kesehatan masyarakat secara umum. Berdasarkan laporan WHO (2018), Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi stunting tertinggi di kawasan Asia Tenggara, sehingga penanganannya memerlukan perhatian khusus melalui intervensi gizi, kesehatan, serta edukasi yang berkelanjutan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, angka kejadian Stunting di Indonesia pada anak balita adalah 30,8% (11,5% sangat pendek dan 19,3% pendek). Prevalensi Stunting ini mengalami penurunan jika dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu 37,2% (18,0% sangat pendek dan 19,2% pendek) (Riskesdas, 2018).

Dalam Makalah Utama Bidang 5 Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI tahun 2018 dijelaskan bahwa stunting pada masa awal kehidupan anak dapat menyebabkan kerusakan permanen pada perkembangan kognitif. Kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya perkembangan motorik dan intelektual, yang pada akhirnya dapat memengaruhi capaian pendidikan, tingkat pendapatan, serta produktivitas di masa dewasa. Akumulasi dampak tersebut berpotensi menghambat pertumbuhan ekonomi secara keseluruhan (Widyakarya nasional pangan dan gizi XI 2018 h.8). Stunting yang dialami anak sebelum usia dua tahun merupakan indikator adanya penurunan kemampuan kognitif di masa mendatang, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademis. Kondisi ini tidak hanya ditandai dengan gangguan pertumbuhan fisik berupa tubuh yang pendek, tetapi juga melibatkan kegagalan perkembangan yang bersifat permanen. Selain itu, stunting dapat memicu gangguan metabolisme tubuh yang meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular (PTM) di kemudian hari (Achadi et al., 2020).

Stunting merupakan masalah kesehatan yang dipicu oleh berbagai faktor multidimensi. Salah satu faktor utama adalah praktik pengasuhan gizi yang kurang tepat, yang sering kali disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, baik sebelum maupun selama kehamilan, maupun setelah melahirkan (Ramayulis et al., 2018). Namun, stunting tidak semata-mata disebabkan oleh kekurangan gizi saja, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sanitasi, dan pelayanan kesehatan yang tidak memadai. Oleh karena itu, intervensi pencegahan paling efektif perlu difokuskan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) anak, karena periode ini merupakan fase krusial dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak secara optimal di masa depan. Selain dipengaruhi oleh pola asuh, sanitasi, dan layanan kesehatan, stunting juga erat kaitannya dengan kondisi ketahanan pangan. Ketahanan pangan mencakup ketersediaan, akses, pemanfaatan, dan stabilitas pangan bergizi bagi setiap individu. Di banyak daerah, terutama wilayah pedesaan, ketersediaan pangan sebenarnya melimpah namun pemanfaatannya belum optimal karena pola konsumsi yang masih didominasi karbohidrat dan kurang beragam. Rendahnya akses keluarga terhadap pangan bergizi, baik karena keterbatasan ekonomi maupun distribusi yang tidak merata, memperbesar risiko kekurangan gizi pada ibu hamil dan balita.

Berdasarkan Buletin Stunting Kemenkes RI (2018), stunting menjadi salah satu indikator penting dalam pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs). Masalah ini termasuk dalam tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2, yaitu mengakhiri kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mewujudkan ketahanan pangan. Pemerintah juga menetapkan target penurunan prevalensi stunting sebesar 40% pada tahun 2025. Untuk mencapai target tersebut, diperlukan strategi yang komprehensif, mulai dari perbaikan gizi ibu hamil, pemenuhan asupan gizi bayi dan balita, peningkatan kualitas layanan kesehatan, hingga edukasi tentang pola asuh yang tepat. Selain itu, kolaborasi lintas sektor antara pemerintah, tenaga kesehatan, akademisi, dan masyarakat menjadi kunci dalam mempercepat penurunan angka stunting sekaligus meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Stunting sendiri menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) dalam beberapa tahun terakhir. NTB termasuk dalam 12 provinsi prioritas dengan prevalensi stunting tertinggi secara nasional, sebagaimana disampaikan oleh Inspektur Utama BKKBN, Ari Dwikora Tono. Data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menunjukkan bahwa separuh wilayah NTB memiliki prevalensi stunting di atas 30%. Dari sepuluh kabupaten dan kota di NTB, Kabupaten Lombok Timur tercatat sebagai penyumbang terbesar dengan prevalensi mencapai 37,6% (Antara NTB, 2022). Kondisi ini menuntut upaya pencegahan dan penanggulangan stunting secara serius, baik oleh pemerintah maupun masyarakat, terutama di Lombok Timur.

Tingginya angka stunting di Kabupaten Lombok Timur mencerminkan adanya permasalahan gizi yang serius. Faktor penyebabnya tidak hanya mencakup rendahnya asupan gizi pada ibu hamil dan balita, pola asuh yang kurang tepat, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta kondisi sanitasi yang tidak memadai, tetapi juga kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai stunting dan dampaknya. Masih banyak keluarga yang belum memahami pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang, praktik pemberian ASI eksklusif, serta pemantauan tumbuh kembang anak secara rutin. Dampak dari stunting tidak hanya terlihat pada gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga menghambat perkembangan kognitif dan menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Hal ini berpotensi memperlambat pembangunan daerah jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terintegrasi dan berkelanjutan yang melibatkan pemerintah, tenaga kesehatan, kader posyandu, serta partisipasi aktif masyarakat.

Berdasarkan hasil survei dan audiensi yang dilakukan bersama kader posyandu serta perangkat dusun di Desa Seruni Mumbul, tim melaksanakan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) PMD Universitas Mataram berupa sosialisasi mengenai stunting. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Gumbang Sari sebagai upaya pencegahan stunting, khususnya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Seruni Mumbul mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan pola asuh yang tepat sejak dini.

METODE KEGIATAN

Lokasi dan Peserta

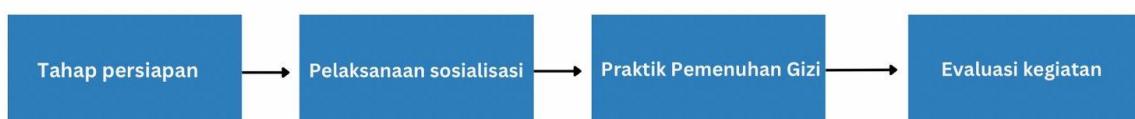
Kegiatan sosialisasi mengenai bahaya stunting dilaksanakan di Desa Seruni Mumbul, Kecamatan Pringgabaya, Kabupaten Lombok Timur. Sosialisasi ini dilaksanakan di Posyandu Gumbang Sari di Dusun Mandar. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu yang membawa balitanya, mengingat kelompok ini merupakan pihak yang paling rentan sekaligus berperan penting dalam pencegahan stunting sejak dini. Jumlah peserta yang hadir pada kegiatan ini yaitu 55 orang di posyandu, yang terdiri dari ibu hamil, ibu balita dan kader posyandu.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode *active and participatory learning*, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman mereka. Kehadiran ibu-ibu kader posyandu juga diharapkan mampu menjadi penggerak di masyarakat agar pesan pencegahan stunting ini terus berlanjut meskipun kegiatan sosialisasi sudah selesai dilaksanakan.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi bahaya stunting ini dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



1. Persiapan

Tim KKN melakukan koordinasi dengan pihak Kepala Dusun, kader posyandu, dan masyarakat Desa Seruni Mumbul untuk menyampaikan rencana pelaksanaan kegiatan sosialisasi pencegahan stunting. Selain itu, tim juga mempersiapkan materi, media presentasi, poster edukasi, serta instrumen pre-test dan post-test yang akan digunakan untuk mengukur pemahaman peserta.

2. Sosialisasi dengan metode ceramah dan diskusi

Tim KKN menyampaikan materi mengenai stunting, meliputi pengertian, perbedaan stunting dengan kondisi tubuh pendek biasa, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta pentingnya pemenuhan gizi seimbang terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Metode ceramah dikombinasikan dengan diskusi interaktif agar peserta dapat bertanya langsung mengenai kondisi anak maupun praktik sehari-hari, misalnya terkait kebiasaan jajan sembarangan.

3. **Praktik sederhana pemenuhan gizi seimbang**
Untuk memperkuat pemahaman, tim KKN memberikan contoh konkret terkait pemilihan makanan bergizi yang mudah didapat di Desa Seruni Mumbul, seperti ikan laut, sayur, dan hasil kebun. Peserta diajak mengenali jenis makanan yang sesuai untuk setiap tahap kehamilan maupun untuk balita, serta praktik sederhana menyusun menu seimbang dari bahan pangan lokal.
4. **Evaluasi**
Evaluasi dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan kepada 14 responden. Hasilnya menunjukkan adanya perbaikan pemahaman peserta setelah sosialisasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan dengan mengamati interaktivitas peserta selama kegiatan berlangsung serta menilai sejauh mana mereka dapat menyerap materi dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting masih menjadi salah satu tantangan kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius di Desa Seruni Mumbul, Kecamatan Pringgabaya, Kabupaten Lombok Timur. Masalah ini tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, kemampuan belajar, dan kualitas hidup mereka di masa mendatang. Rendahnya pemahaman masyarakat tentang cara pencegahan menjadi salah satu faktor utama yang memicu tingginya kasus stunting. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan bergizi seimbang, terutama bagi ibu hamil dan balita, serta minimnya kesadaran akan pentingnya pemantauan kesehatan secara rutin, turut memperburuk situasi ini. Penting untuk dipahami bahwa stunting tidak sama dengan kondisi tubuh pendek (*short stature*). Stunting merupakan gangguan pertumbuhan bersifat kronis yang timbul akibat kekurangan asupan gizi dalam waktu lama, seringnya terjadi infeksi, serta minimnya stimulasi psikososial, khususnya selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Melihat dampak jangka panjang yang ditimbulkan, stunting menjadi isu yang mendesak untuk segera ditangani melalui upaya pencegahan sejak dini. Oleh karena itu, KKN PMD Universitas Mataram mengadakan sosialisasi tentang pencegahan stunting di Posyandu Gumbang Sari, Dusun Mandar, Desa Seruni Mumbul, Kecamatan Pringgabaya, Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, pola asuh yang tepat, serta pemantauan tumbuh kembang anak secara rutin. Melalui edukasi ini, diharapkan masyarakat dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat demi mencetak generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang sangat penting sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Persiapan merupakan kegiatan mempersiapkan segala yang dibutuhkan dalam pelaksanaan agar terlaksana dengan baik dan tujuan yang disiapkan dapat tercapai (Endah Febyaningsih, 2019). Pada tahap ini, tim KKN melakukan diskusi kelompok untuk menyusun konsep kegiatan secara terstruktur, mulai dari penentuan tujuan, sasaran, serta metode yang akan digunakan. Diskusi dilakukan secara intensif agar seluruh anggota tim memiliki pemahaman yang sama mengenai alur kegiatan dan materi yang akan disampaikan. Selanjutnya, tim juga mempersiapkan materi sosialisasi yang berfokus pada pencegahan stunting, meliputi pengertian stunting, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil maupun ibu dengan balita.

Selain menyiapkan materi, perlengkapan pendukung juga dipersiapkan dengan baik, seperti media presentasi untuk menunjang penyampaian materi, poster edukasi sebagai sarana informasi visual yang mudah dipahami, serta soal pre-post test sebagai instrumen evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Tim KKN juga melakukan survei langsung ke lokasi posyandu untuk memastikan kondisi fasilitas, ketersediaan ruang, serta memperkirakan jumlah ibu dan balita yang hadir sehingga persiapan kegiatan lebih matang. Perlengkapan teknis seperti sound system dan mikrofon, karpet, kursi, dan meja turut disediakan demi kenyamanan peserta. Selain itu, dilakukan pula pembelian konsumsi untuk peserta dan panitia serta pembersihan area posyandu agar suasana kegiatan lebih tertib, nyaman, dan kondusif.

Tahap persiapan ini juga mencakup koordinasi dengan pihak kader posyandu dan perangkat dusun. Koordinasi bertujuan untuk menentukan lokasi kegiatan, waktu pelaksanaan, serta jumlah peserta yang akan dilibatkan. Dengan adanya survei lapangan dan koordinasi yang baik, kegiatan sosialisasi dapat berjalan lebih terarah, sesuai jadwal, dan mampu menjangkau sasaran yang tepat.

Pelaksanaan sosialisasi

Tahap pelaksanaan sosialisasi mengenai stunting dilakukan di Posyandu Gumbang Sari, Dusun Mandar, Desa Seruni Mumbul. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan serta pengantar singkat oleh tim KKN untuk menjelaskan tujuan kegiatan dan pentingnya topik yang dibahas. Setelah itu, penyampaian materi utama dilakukan dengan metode ceramah interaktif, di mana pemateri memberikan penjelasan mengenai definisi stunting, faktor-faktor penyebab, dampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana dan disertai contoh-contoh nyata agar lebih mudah dipahami oleh para ibu yang hadir. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode *active and participatory learning*, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman mereka.

Untuk meningkatkan pemahaman peserta, kegiatan ini dilengkapi dengan pembagian soal pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum materi disampaikan dengan tujuan mengetahui sejauh mana pengetahuan awal peserta mengenai stunting. Sementara itu, post-test dilakukan setelah penyampaian materi sebagai alat evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil dari pre-test dan post-test ini menjadi indikator keberhasilan kegiatan sosialisasi dalam memberikan pemahaman baru kepada masyarakat.

Kegiatan sosialisasi bahaya stunting di Desa Seruni Mumbul memberikan pemahaman baru kepada masyarakat, khususnya para ibu yang memiliki anak dengan berat badan di bawah standar. Melalui kegiatan ini, mereka terdorong untuk lebih memperhatikan asupan gizi anak agar terhindar dari risiko stunting. Selain itu, anak-anak juga mendapatkan pengalaman positif tentang pentingnya menjaga pola makan yang teratur. Hal ini penting karena kebiasaan telat makan dan lebih mementingkan bermain daripada makan sering menjadi salah satu penyebab munculnya stunting pada usia dini (Safira dkk., 2025).

Sosialisasi stunting dihadiri oleh ibu hamil serta ibu yang memiliki bayi dan balita. Materi yang disampaikan mencakup pengertian stunting agar masyarakat memahami perbedaannya dengan kondisi tubuh pendek biasa, gambaran kasus stunting di Indonesia, serta pengenalan mengenai 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang menjadi periode emas bagi pertumbuhan anak. Selain itu, dibahas pula penyebab stunting, jenis makanan yang dapat dikonsumsi pada setiap trimester kehamilan untuk mendukung asupan gizi ibu dan janin, dampak jangka panjang

yang dapat ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 2. Foto Bersama Peserta dan Pemateri Sosialisasi Stunting



Kondisi pertumbuhan terhambat pada balita akibat kekurangan gizi kronis dapat mulai terjadi sejak masa kehamilan maupun pada periode awal setelah kelahiran. Namun, tanda-tandanya biasanya baru terlihat ketika anak memasuki usia dua tahun, di mana status gizi ibu dan anak menjadi faktor krusial yang memengaruhi proses tumbuh kembang tersebut (Pakpahan, 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian sejak dini terhadap pemenuhan gizi, baik pada masa kehamilan maupun pada tahun-tahun pertama kehidupan anak, agar risiko stunting dapat dicegah secara efektif.

Menurut WHO atau Badan Kesehatan Dunia, sekitar 20% kasus stunting sudah mulai terjadi sejak janin masih berada dalam kandungan. Kondisi ini umumnya dipicu oleh asupan gizi ibu hamil yang tidak mencukupi atau kurang berkualitas, sehingga nutrisi yang diterima janin menjadi terbatas (Ratu et al., 2020). Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi terjadinya stunting pada balita, salah satunya adalah status gizi ibu selama kehamilan. Ketidakmampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan asupan bergizi seimbang dan memadai dapat berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan janin yang kurang optimal. Kondisi ini juga membuat anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stunting di kemudian hari (Lestari et al., 2019).

Pemenuhan gizi selama masa kehamilan menjadi salah satu langkah strategis dalam mencegah stunting. Kebutuhan nutrisi ibu hamil harus diperhatikan sejak trimester pertama hingga ketiga, karena setiap tahap memiliki peran penting dalam pembentukan organ, pertumbuhan janin, serta kesiapan persalinan. Nutrisi utama yang diperlukan mencakup asam folat untuk mencegah cacat tabung saraf, zat besi untuk mencegah anemia, protein untuk mendukung pertumbuhan sel, serta kalsium dan vitamin D untuk pembentukan tulang yang kuat.

Selama masa kehamilan, ibu hamil dianjurkan untuk mencukupi asupan makronutrien yang meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Di samping itu, penting pula untuk mengonsumsi makanan serta minuman yang kaya akan vitamin dan mineral, seperti zat besi, asam folat, kalsium, magnesium, yodium, zinc, serta vitamin A, B, dan D (Sudargo & Aristasari, 2018). Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh (Litaay dkk., 2021). Tidak ada satu pun jenis makanan yang mampu menyediakan seluruh zat gizi penting untuk menunjang pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Satu-satunya yang dapat memenuhi kebutuhan gizi secara lengkap adalah Air Susu Ibu (ASI), khususnya bagi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan (Suhartini dkk., 2023).

Praktik Pemenuhan Gizi

Dalam kegiatan sosialisasi, tim KKN menekankan pentingnya pemahaman yang aplikatif agar masyarakat tidak hanya mengerti teori, tetapi juga mampu menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian. Oleh karena itu, praktik sederhana mengenai pemenuhan gizi seimbang menjadi salah satu bagian utama yang disampaikan. Tim memberikan contoh nyata dengan memanfaatkan potensi pangan lokal yang melimpah di Desa Seruni Mumbul, seperti ikan laut segar, berbagai jenis sayuran dari kebun warga, hasil pertanian, serta buah-buahan yang mudah diperoleh di sekitar lingkungan desa.

Peserta diajak untuk mengenali peran masing-masing jenis makanan, mulai dari sumber karbohidrat untuk energi, protein hewani maupun nabati untuk pertumbuhan, hingga vitamin dan mineral dari sayur serta buah untuk menjaga daya tahan tubuh. Penjelasan tersebut kemudian diperdalam melalui simulasi penyusunan menu harian. Misalnya, kombinasi nasi jagung, ikan laut, sayur bening bayam, dan buah pisang lokal dapat menjadi contoh menu seimbang yang tidak hanya terjangkau, tetapi juga bernilai gizi tinggi. Dengan cara ini, ibu hamil, ibu menyusui, maupun orang tua dengan balita dapat lebih mudah memahami bahwa gizi seimbang bisa dipenuhi dengan bahan-bahan sederhana yang tersedia di sekitar mereka.

Pendekatan ini sekaligus menegaskan bahwa pemenuhan gizi seimbang tidak harus identik dengan biaya mahal atau makanan kemasan modern. Justru, pemanfaatan bahan pangan lokal yang dihasilkan langsung oleh masyarakat desa menjadi solusi yang lebih berkelanjutan. Hal ini berkaitan erat dengan konsep ketahanan pangan keluarga, di mana kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya alam di lingkungannya dapat menjamin keberlangsungan pemenuhan gizi secara konsisten. Dengan menjaga ketersediaan pangan lokal dan mengoptimalkan hasil laut maupun hasil kebun, masyarakat Desa Seruni Mumbul tidak hanya mampu memenuhi kebutuhan gizi harian, tetapi juga turut memperkuat kemandirian pangan desa.

Melalui praktik sederhana ini, masyarakat diharapkan semakin sadar bahwa upaya pencegahan stunting dapat dimulai dari langkah kecil dalam rumah tangga, yaitu. menyusun menu harian berbasis pangan lokal. Kesadaran ini sekaligus menjadi bagian penting dari strategi jangka panjang dalam membangun generasi sehat, cerdas, dan tangguh yang lahir dari lingkungan dengan ketahanan pangan yang kuat.

Evaluasi

Tahap terakhir dalam rangkaian kegiatan ini adalah evaluasi, yang dilakukan dengan dua cara, yaitu tes tertulis (pre-test dan post-test) serta secara kualitatif melalui observasi dan wawancara langsung dengan masyarakat Desa Seruni Mumbul. Secara kuantitatif, evaluasi diberikan dalam bentuk 20 pertanyaan yang terdiri atas 10 soal pre-test dan 10 soal post-test kepada 14 responden. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai stunting, meskipun masih terdapat dua jawaban yang salah dari seluruh lembar jawaban. Setelah penyampaian materi, post-test menunjukkan hampir semua jawaban benar. Hal ini menandakan adanya peningkatan pemahaman, walaupun secara signifikan sulit diukur karena nilai awal peserta sudah cukup tinggi.

Secara kualitatif, hasil wawancara dan pengamatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat setelah mengikuti sosialisasi. Sebelum kegiatan, sebagian peserta mengaku masih bingung membedakan stunting dengan tubuh pendek biasa, serta belum sepenuhnya memahami dampak jangka panjangnya. Setelah sosialisasi, mereka menyatakan kegiatan ini memberikan manfaat nyata dan menambah wawasan, khususnya mengenai pentingnya gizi seimbang dan pola asuh yang tepat. Antusiasme peserta juga terlihat dari

banyaknya pertanyaan yang diajukan, salah satunya mengenai dampak kebiasaan anak yang sering jajan sembarangan terhadap kesehatan jangka panjang, yang menunjukkan bahwa materi relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Namun, kegiatan ini juga menghadapi hambatan teknis. Suasana sesekali kurang kondusif karena ramainya anak-anak yang ikut hadir sehingga menimbulkan kebisingan dan tangisan, yang sedikit memengaruhi fokus peserta. Meski begitu, semangat dan partisipasi masyarakat tetap tinggi. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sosialisasi bahaya stunting di Desa Seruni Mumbul berjalan dengan baik, mampu meningkatkan pemahaman masyarakat, serta menjadi dasar untuk kegiatan lanjutan yang lebih praktis, seperti penyusunan menu bergizi berbasis pangan lokal dan pelatihan pola asuh dengan suasana yang lebih kondusif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sosialisasi pencegahan stunting yang dilaksanakan di Desa Seruni Mumbul, Kecamatan Pringgabaya, Kabupaten Lombok Timur berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya stunting, faktor penyebab, serta langkah-langkah pencegahannya. Melalui kombinasi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal, masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu dengan balita mendapatkan wawasan baru tentang pentingnya gizi seimbang, pola asuh yang tepat, dan pemantauan tumbuh kembang anak secara rutin. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, meskipun masih terdapat beberapa kendala teknis dalam pelaksanaan kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam upaya berkelanjutan mencegah stunting serta memperkuat ketahanan pangan keluarga di tingkat desa.

Sebagai masukan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan agar koordinasi dengan pihak desa, kader posyandu, serta masyarakat dilakukan lebih intensif sejak tahap perencanaan sehingga partisipasi dapat lebih maksimal. Selain itu, metode penyampaian materi dapat lebih diperkaya dengan simulasi atau praktik langsung yang lebih interaktif agar masyarakat semakin mudah memahami dan menerapkan informasi yang diperoleh. Dukungan dari pemerintah desa maupun instansi terkait juga penting untuk memperluas jangkauan kegiatan serta menjamin keberlanjutan program. Dengan demikian, kegiatan serupa di masa mendatang diharapkan dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak yang lebih besar bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan sosialisasi pencegahan stunting di Desa Seruni Mumbul dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Pada kesempatan ini, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta arahan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih kami tujuhan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mataram, dosen pembimbing lapangan, pemerintah Desa Seruni Mumbul beserta perangkatnya, kader posyandu, masyarakat Desa Seruni Mumbul yang berpartisipasi aktif, serta seluruh pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga segala bentuk dukungan yang diberikan dapat menjadi amal kebaikan dan memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L., Achadi, A., & Aninditha, T. (2020). *Pencegahan stunting: Pentingnya peran 1000 hari pertama kehidupan*. PT Rajagrafindo. <http://www.rajagrafindo.co.id/produk/pencegahan-stunting-pentingnya-peran-1000-hari-pertama-kehidupan-endang-l-achadi/>
- ANTARA NTB. (2022, Agustus 24). BKKBN harapkan prevalensi penurunan stunting NTB capai 17,98 persen. ANTARA News Mataram. <https://mataram.antarnews.com/berita/189709/bkkbn-harapkan-prevalensi-penurunan-stunting-ntb-capai-1798-persen>
- Buletin Stunting. (2018). *Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia*. Departemen Kesehatan RI.
- Endah Febyaningsih, N. (2019). *Buku ajar bermain dan permainan anak usia dini*. Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI), 1(2), 196. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=fja2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5>
- Hasil Laporan Riskesdas. (2018). *Laporan hasil riset kesehatan dasar*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, P. D., Rohmah, N., & Utami, R. (2019). Hubungan status gizi ibu saat hamil dengan kejadian stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Arjasa. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember*, 26(1), 1–9. <http://repository.unmuhjember.ac.id/5047/>
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan gizi seimbang*. Zahir Publishing.
- Makalah Utama Bidang 5 WNPG XI. (2018). *Penguatan koordinasi pembangunan pangan dan gizi dalam penurunan stunting*.
- Pakpahan, J. P. (2021). *Cegah stunting dengan pendekatan keluarga*. Penerbit Gava Media.
- Ramayulis, R. (2018). *STOP stunting dengan konseling gizi*. Penebar Plus.
- Ratu, M., Picauly, I., & Landi, S. (2020). Pengetahuan ibu tentang gizi, riwayat penyakit infeksi, dan personal hygiene dengan pola konsumsi ibu hamil di daerah lokus stunting Kabupaten Timor Tengah Utara. *Jurnal Pangan Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 1070–1080. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v9i2.76>
- Safira, M. E., Sajidah, S., & Kurniawati, A. K. (2025). Penyuluhan tentang stunting untuk masyarakat Desa Modong: Pelatihan sebagai solusi tumbuh kembang anak yang optimal. *Al Murtado: Journal of Social Innovation and Community Service*, 2(1), xxx–xxx. <https://doi.org/10.23960/almustafa>
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2018). *1000 hari pertama kehidupan*. UGM Press.
- Suhartini, S., Iswandari, N. D., & Kurniawati, D. (2023). Pengetahuan Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Batulicin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 204–216. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2158>
- World Health Organization. (2018). *WHA global nutrition targets 2025: Stunting policy brief*. WHO.