

PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU IBU DALAM PENYEDIAAN MAKANAN SEHAT KREATIF BALITA STUNTING

Biyanti Dwi Winarsih^{1*}, Fuji Lestari², Eny Pujiati³, Heriyanti Widyaningsih⁴, Sri Hartini⁵, Noor Faidah⁶, Wahyu Yusianto⁷

^{1,5,7} Program Studi Profesi Ners ITEKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia
^{2,4,6} Program Studi S1 Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia
³ Program Studi D3 Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia
Email: zidanina1706@gmail.com.

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang dialami balita di Indonesia. Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak diperlukan adanya peran orang tua, terutama peran ibu. Peran ibu sangat diperlukan dalam mencegah maupun menangani masalah gizi atau nutrisi pada anak. Kurangnya gizi pada anak dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam memilih bahan makanan maupun menyajikan makanan yang tidak tepat. Salah satu upaya pencegahannya adalah melalui penyediaan makanan sehat dan kreatif oleh ibu. Tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu memiliki peran penting dalam penyediaan makanan tersebut. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting. Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dengan pemberian edukasi kepada 45 ibu yang memiliki balita stunting. Pengetahuan, sikap dan perilaku ibu sebagian besar dalam kategori kurang. Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 91,1%, Sikap ibu dalam kategori baik sebanyak 28 responden (62,2%), dan Perilaku ibu dalam kategori baik sebanyak 60%. Mayoritas ibu terjadi peningkatan baik pengetahuan, sikap dan perilaku dalam penyediaan makanan sehat kreatif.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Makanan Sehat Kreatif, Balita Stunting

ABSTRACT

Stunting is one of the chronic nutritional problems experienced by toddlers in Indonesia. Meeting children's nutritional needs requires the involvement of parents, especially mothers. Mothers play a vital role in preventing and addressing nutritional problems in children. Malnutrition in children can be influenced by mothers' level of knowledge, attitudes, and behaviours in choosing food ingredients and preparing meals. One of the prevention efforts is through the provision of healthy and creative food by mothers. The level of knowledge, attitude, and behaviour of mothers plays an important role in providing such food. The purpose of this activity is to increase the knowledge, attitude, and behaviour of mothers in providing healthy and creative food for stunted toddlers. The knowledge, attitude, and behaviour of mothers were improved by providing education to 45 mothers who had stunted toddlers. The knowledge, attitude, and behaviour of mothers were mostly in the poor category. After the education, there was an increase in knowledge in the good category by 91.1%, mothers' attitudes in the good category by 28 respondents (62.2%), and mothers' behaviour in the good category by 60%. The majority of mothers experienced an increase in knowledge, attitudes, and behaviour in providing healthy and creative food.

Keywords: *Knowledge, Attitude, Behaviour, Healthy and Creative Food, Stunted Toddlers*

LATAR BELAKANG

Stunting adalah kegagalan tumbuh pada anak dibawah usia 5 tahun akibat dari kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), janin hingga anak berusia 24 bulan. Kondisi tersebut dapat dilihat dari hasil pengukuran panjang badan dibagi dengan umur (PB/U) untuk anak di bawah 2 tahun, atau tinggi badan dibagi dengan umur (TB/U) untuk anak di atas 3 tahun. Apabila tinggi badan anak di bawah persentil atau nilai z-score di bawah -2SD (*stunted*) dan di bawah -3SD (*severly stunted*) pada kurva pertumbuhan maka anak tersebut dianggap mempunyai perawakan yang pendek [1].

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa secara global ada sekitar 148,1 juta balita dalam kondisi stunting dengan prevalensi stunting balita di dunia mencapai angka 22,3%, dari data estimasi tahun 2022, menunjukkan bahwa benua Asia terdapat 52% balita dalam kondisi stunting [2]. Di Asia Tenggara, Indonesia menjadi negara dengan prevalensi tertinggi yaitu 31%. Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 prevalensi balita stunting mencapai angka 21,6%, dengan provinsi angka stunting tertinggi di Indonesia adalah Nusa Tenggara Timur (NTT) dengan jumlah prevalensi 35,3% balita stunting. Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2023, angka stunting di Jawa Tengah adalah 9,98%. Data menunjukkan bahwa terdapat 20,8% balita stunting di Jawa Tengah, dengan prevalensi tertinggi di Brebes (29,1%), Temanggung (28,9%), Magelang (26,8%), dan Kota Semarang memiliki pravelansi terendah (10,4%) [3]. Menurut data di Kabupaten Pati terdapat 4.185 (5,8%) balita stunting di Kabupaten Pati dengan angka tertinggi stunting pada balita di Puskesmas Margorejo dengan presentase (14.1%), Puskesmas Dukuhseti (12.7%), dan Puskesmas Jakenan (11.5%). Berdasarkan data dari Wilayah Puskesmas Margorejo tahun 2024 terdapat 470 (13,98%) balita stunting dengan Desa lokus tertinggi di Desa Muktiharjo sebanyak 54 balita stunting dengan presentase (11,87%), Desa Langenharjo 35 balita stunting dengan persentase (22,88%) dan Desa Sukobubuk dengan jumlah 35 balita stunting dengan persentase (18,42%) [4]. Menurut data terbaru dari Desa Muktiharjo Wilayah Kerja Puskesmas Margorejo Pati pada bulan Maret 2025 terdapat 45 balita stunting.

Penyebab stunting ada 2 faktor yaitu yang pertama faktor langsung meliputi: keluarga dan rumah tangga, pemberian makanan pendamping (MPASI), infeksi, berat badan lahir rendah (BBLR) dan yang kedua faktor tidak langsung meliputi : pola asuh, sanitasi, kualitas pelayanan kesehatan, dan pendapatan keluarga. Peran ibu sangat diperlukan dalam mencegah maupun menangani masalah gizi atau nutrisi pada anak. Kurangnya gizi pada anak dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam memilih bahan makanan maupun menyajikan makanan yang tidak tepat, yang dapat menyebabkan ketercukupan serta keanekaragaman makanan anak tidak terpenuhi [5].

Pengetahuan dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting merujuk pada pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang, karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai asupan nutrisi pada anak dapat menjadi salah satu faktor penyebab stunting balita [6]. Sikap ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif tersebut mencakup tentang pengetahuan, kesadaran, dan tindakan nyata dalam penyediaan asupan gizi yang optimal

pada anak, karena dengan sikap ibu dalam penyediaan nutrisi yang baik dapat mencegah dan menangani masalah stunting balita [7]. Perilaku ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif pada balita stunting sangat berpengaruh terhadap status gizi balita, perilaku tersebut mencakup pengetahuan sikap dan tindakan ibu dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan sehat yang menarik [8].

Berdasarkan survey di Desa Muktiharjo Wilayah Kerja Puskesmas Margorejo Pati, mayoritas ibu-ibu tamatan sekolah menengah atas (SMA) dan sebagian dari ibu bekerja sebagai buruh pabrik, sehingga anak di bantu asuh oleh orang tua dari ibu balita tersebut dan sebagian ada yang dititipkan ke orang lain untuk menjaga anaknya selama ditinggal bekerja, dari beberapa pertanyaan mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting, sebagian ibu ada yang sudah memahami dan ada juga yang kurang memahami. Saat dilakukan wawancara ke 5 orang ibu balita stunting, 3 dari 5 orang ibu mengatakan bahwa sudah memberikan makan 3 kali sehari namun banyak anak yang mengalami sulit makan, disamping itu ibu juga mengabaikan penyajian dan kandungan nutrisi yang diberikan pada balita sehingga balita tidak tertarik untuk makan karena menu ataupun penyajiannya yang monoton tidak menarik, karena terbatasnya pengetahuan ibu, dan 2 dari 5 orang ibu sudah sedikit memahami tapi belum melakukan karena dianggapnya ribet memerlukan waktu lama untuk berkreasi memberikan makan sedangkan sering terburu-buru untuk berangkat bekerja. Sebaiknya ibu dapat menyediakan makanan sehat dan kreatif untuk meningkatkan status gizi anak.

METODE

Kegiatan pengabdian ini merupakan kerjasama dengan pemerintah desa untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif untuk balita yang mengalami stunting. Ibu yang mempunyai balita stunting diberikan edukasi secara langsung terkait makanan sehat kreatif dan upaya yang perlu dilakukan orang tua penyediaan makanan sehat kreatif. Setelah edukasi, orang tua diminta membuat rencana berupa menu makanan anak selama 1 minggu. Ibu menyediakan makanan sesuai menu yang telah dibuat. Setelah 2 minggu dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner serta pengamatan penyediaan makanan sehat kreatif dan tingkat konsumsi makanan pada balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diikuti oleh 45 ibu yang mempunyai anak balita stunting pada bulan Mei 2025. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif untuk anak balita yang mengalami stunting. Pada tahap awal dilakukan pengkajian awal sejauh mana tingkat pengetahuan, sikap dan pengetahuan ibu. Hasil yang didapatkan sebagian besar dengan kategori kurang. Tahap kedua dilakukan edukasi penyediaan makanan sehat kreatif dengan pemberian materi dan diskusi penyusunan menu makanan sehat dan upaya kreatifitas dalam penyajian makanan.

Tabel 1. Pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	10	22,2	41	91,1
Cukup	16	35,6	4	8,9
Kurang	19	42,2	0	0
Total	45	100	45	100,0

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	12	26,8	28	62,2
Cukup	17	37,7	16	35,6
Kurang	16	35,5	1	2,2
Total	45	100	45	100,0

Perilaku	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	9	20	27	60,0
Cukup	15	33,3	18	40,0
Kurang	21	46,7	0	0
Total	45	100	45	100,0



Gambar 1
Kegiatan Pengabdian Masyarakat Edukasi Penyediaan Makanan Sehat Kreatif

Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting Desa Muktiharjo Margorejo Pati, mayoritas responden dikategorikan pengetahuan ibu baik (91,1%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magfirah menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki pengetahuan baik (83.9%) [8].

Hasil ini didukung oleh beberapa pernyataan dari indikator pengetahuan ibu yang merupakan pernyataan negatif, tetapi sebagian besar responden mampu memahami arti kalimat tersebut sehingga dapat menjawab pernyataan dengan tepat, pernyataan tersebut terdapat pada item nomor 3 yaitu : “kreativitas dalam menyajikan makanan tidak berpengaruh terhadap nafsu makan anak”, item nomor 5 yaitu : “stunting hanya bisa diatasi dengan obat-obatan medis”, item nomor 7 yaitu : “ MP-ASI boleh diberikan kapan saja setelah anak lahir”, item nomor 9 yaitu : “anak yang mengalami stunting memiliki pertumbuhan yang sesuai dengan usianya”. Dari hasil jawaban responden tersebut menunjukkan bahwa ibu memiliki kesadaran dalam pengetahuan bahwa pada penyediaan makanan sehat kreatif mempunyai pengaruh terhadap nafsu makan anak (item nomor 3), sejalan dengan penelitian Septiana 2025 yang mengungkapkan bahwa *food art* dapat meningkatkan nafsu makan anak usia prasekolah [9]. Kemudian pada pernyataan nomor 5 dan 9 terkait pengetahuan ibu tentang stunting, responden memiliki pengetahuan baik akan masalah stunting, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ibu memiliki pengetahuan baik mengenai stunting pada balita (61.3%) [10]. Pada pernyataan item nomor 7 responden memiliki kesadaran serta pengetahuan tentang kapan pemberian MP-ASI yang tepat, sejalan dengan penelitian di Desa Gerbosari dan Sidoarjo, Samigaluh, Kulon Progo, menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stunting pada balita, dimana penelitian ini menekankan bahwa pentingnya pengetahuan ibu tentang waktu pemberian MP-ASI yang tepat untuk mencegah maupun menangani stunting [11].

Hasil evaluasi tentang sikap ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting (62.2%) dikategorikan sikap baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lolan dan Sutriawan menemukan bahwa sikap orang tua terhadap penyediaan makanan bergizi berhubungan yang signifikan dengan kejadian stunting pada balita, dari hasil ini menunjukkan bahwa sikap orang tua yang positif dapat meningkatkan balita tidak mengalami stunting [12].

Sikap ibu pada kategori cukup dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting sebanyak 35,6. Sikap ibu yang cukup dalam penyediaan makanan sehat dan kreatif memiliki peran penting dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting pada balita. Beberapa faktor dapat mempengaruhi sikap ibu dalam masalah gizi anak, salah satunya yaitu pekerjaan ibu [13].

Berdasarkan hasil evaluasi perilaku ibu dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting di Desa Muktiharjo Margorejo Pati menunjukkan bahwa mayoritas perilaku ibu dalam kategori baik sebanyak 60,0%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Deviyanti pada tahun 2022 menunjukkan bahwa mayoritas perilaku ibu dalam upaya pencegahan stunting dalam kategori baik yaitu sebanyak 94 responden (66,2%) [14]. Ibu dengan pengetahuan dan sikap positif akan memiliki perilaku pemberian makan yang

baik yang dapat berdampak pada status gizi anak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 24 responden dengan pengetahuan ibu kategori cukup dan sikap ibu kategori baik (positif), yang dapat menghasilkan perilaku ibu dengan kategori baik dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting [15].

Adapun faktor lain yang mendukung ibu memiliki perilaku baik dalam penyediaan makanan sehat kreatif balita stunting yaitu karakteristik pekerjaan ibu, dalam penelitian ini didapatkan mayoritas pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga. Sejalan dengan studi yang dilakukan bahwa alokasi waktu dalam sehari, terutama pada perilaku ibu dalam penyediaan makanan untuk balita dan pola konsumsi makanan keluarga, pada ibu yang tidak bekerja mempunyai alokasi waktu yang lebih dari 2,18 jam untuk penyediaan makanan yang berkolerasi pada penyediaan pola konsumsi makan keluarga yang baik [16].

Perilaku ibu yang cukup karena pengaruh dari hasil pengetahuan ibu yang cukup dalam penyediaan makanan sehat kreatif, sehingga perlu ditingkatkan agar menjadi baik untuk mendukung pentingnya perilaku ibu dalam mencari informasi penyediaan makanan sehat kreatif, menyajikan makanan dengan tampilan yang menarik dan variasi warna yang dapat berkontribusi nafsu makan anak dan untuk penanganan serta pencegahan stunting pada balita. Penyajian makanan secara kreatif dan menarik dapat membantu meningkatkan nafsu makan anak, mengatasi *picky eating*, dan mendukung penanganan balita stunting melalui *food art* atau kreasi makanan yang menarik [16]. Hal ini menekankan akan pentingnya peran orang tua terutama ibu dalam masalah stunting dalam penyediaan makanan sehat dan kreatif, karena variasi makanan yang disajikan di rumah dapat menjadi daya tarik bagi anak untuk mau makan dan meningkatkan nafsu makan anak, sehingga diharapkan memberi dampak yang positif pada masalah gizi anak [17].

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Peningkatan pengetahuan ibu tercermin dari pemahaman yang lebih baik mengenai prinsip gizi seimbang, pemilihan bahan pangan lokal bergizi, serta cara pengolahan makanan yang tepat untuk balita. Perubahan sikap terlihat dari meningkatnya kesadaran dan kemauan ibu untuk berperan aktif dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, serta sikap positif terhadap pentingnya variasi dan kreativitas dalam penyajian makanan. Sementara itu, peningkatan perilaku ditunjukkan melalui praktik nyata dalam penyediaan menu makanan yang lebih sehat, beragam, dan menarik bagi balita. Dengan demikian, edukasi yang diterima terbukti efektif dalam meningkatkan peran ibu sebagai faktor penting dalam upaya perbaikan status gizi dan pencegahan stunting pada balita.

Saran

Ibu diharapkan dapat mempertahankan dan terus meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku positif dalam penyediaan makanan sehat dan kreatif bagi balita, khususnya balita stunting, dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta variasi menu yang

menarik dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan petugas gizi, secara berkelanjutan memberikan edukasi, pendampingan, dan monitoring kepada ibu balita mengenai praktik pemberian makan yang sehat dan kreatif sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanggulangan stunting

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI. (2022). Kemenkes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–52.
- [2] UNICEF, WHO, & WORLD BANK. (2023). Level and trend in child malnutrition. *World Health Organization*, 4. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>
- [3] SSGI. (2022). *Buku Saku Hasil Survey Status Gizi Indonesia (Ssgi) 2022 (kemenkes Ri, ed.)*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Dinas Kesehatan Kab. Pati (2023). *Profil Dinas Keseatatan Kabupaten Pati*.
- [5] Samsuddin, dkk. (2023). *Buku Stunting. Edited by Sabilu, Yusuf, et al. Eureka Media Aksara*.
- [6] Gunardi, S., Redjeki, F., Sudrajat, A., Sehat, M., & Ibu, P. (2024). *Peningkatan pengetahuan ibu tentang makanan sehat untuk mencegah stunting pada anak usia dini*. 5(3), 4391–4398.
- [7] Bulukumba, D. K., & Akhfar, K. (2024). *Peningkatan Peran Ibu Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita*. 6, 24–30. <https://jcs.aktabe.ac.id/index.php/jurnal/article/view/107/115>
- [8] Maghlifah, D. (2022). *Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu mempersiapkan makanan dengan status gizi anak*. 14(2), 110–119. https://repository.unissula.ac.id/25440/1/30101800050_fullpdf.pdf *Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu mempersiapkan m*. 14(2), 110–119. https://repository.unissula.ac.id/25440/1/30101800050_fullpdf.pdf
- [9] Septiana, N. A. (2025). *Food Art Terhadap Nafsu Makan Balita Usia 2-5 Tahun (Studi di Posyandu Balita desa Rendeng Kecamatan Malo Kabupaten Bojonegoro) by Nurita Ayu Septiana*.
- [10] Sulistiyanti, A., Ifalaha, D., & Yuliana, A. (2024). Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Balita Dengan Perilaku Ibu Mencegah Stunting. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.47701/ovum.v4i1.3827>
- [11] Maryati, S., Yunitasari, P., & Punjastuti, B. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI pada Balita Stunting di Desa. *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(3), 195–204.
- [12] Lolani, Y. pandai, & Sutriyawan, A. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Sikap Orang Tua Tentang Pola Asuh Makanan Bergizi Dengan Kejadian Stunting. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(2), 116–124. <https://doi.org/10.37676/jnph.v9i2.1815>
- [13] Ayu, Niken dkk, 2021. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Gizi Seimbang Dengan Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Keperawatan*, 14, 27–38.

- [14] Deviyanti, N. W. . (2022). *Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam upaya pencegahan stunting di desa mengani*. 1–69.
- [15] Fifa Ofiktra, D., Mawarti Perdana, S., Novita Eka Rini, W., & Nurwaqiah Ibnu, I. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Pemberian MP-ASI secara Responsive Feeding dengan Status Gizi Anak 7-24 Bulan di Puskesmas Paal V Kota Jambi. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan (JUMANTIK)*, 11(1), 32–41.
- [16] Warti, N., Suyadi, Wiraswati, K. A., Angraini, Y. C., & Herlina, A. (2024). *Simas Anting (Kreasi Makanan Sehat Anti Stunting) Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Ssiwa KB dan TK Pertiwi Cabean Tenggara Sidoharjo Sragen HFCS2 (Healthy Food Creation Stop Stunting) To Increase Appetite In Play Group And Kindergarten Pertiwi Cabea*. X(2), 114–121.
- [17] Eki, P., Kartikawati, S. L., Marpaung, D. F. H., Putra, H. M., Anissaniwaty, M., & Ziska, R. (2023). Cegah Stunting Melalui Optimalisasi Peranan Orang Tua dan Kreasi Cemilan Sehat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(2016), 3745–3757. <https://doi.org/10.5771/9783748902065>