
Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Asuh Guna Meningkatkan Kualitas Gizi Menuju Generasi Unggul

Muhammad Farid Nasrulloh^{1*}, Zainuddin Azizun Zidan², Nanang Khuzaini³, M. Qoyum Zuhriawan⁴, Faisol Hidayatulloh⁵, Khusnul Khotimah⁶

^{1,2,4,5,6}Pendidikan Matematika, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

³Pendidikan Matematika, Universitas Mercubuana Yogyakarta

*Email: faridnasrulloh@unwaha.ac.id

ABSTRACT

Education is the foundation that connects knowledge about nutrition and parenting with concrete actions in everyday life. With quality education, we can create a healthy, intelligent generation that is better able to face future challenges. Based on the results of observations in the Nglele village community, especially with one of the integrated health post (Posyandu) cadres in Nglele Village, there is a problem of stunting in Nglele Village, due to several factors, one of which is the lack of insight into the importance of maintaining a balanced diet for the baby. The purpose of this socialization of the importance of balanced nutrition and parenting is to improve the quality of nutrition towards a superior generation in Nglele Village. The methods used in this service are socialization and mentoring methods. Based on the results and discussions of the implementation of community service activities with the socialization of "The Importance of Balanced Nutrition and Parenting as an Effort to Prevent Stunting" in Nglele Village, Sumobito, Jombang, it was concluded that the socialization activity successfully increased community knowledge about the importance of balanced nutrition and the dangers of stunting. Most participants showed high enthusiasm and a good understanding of the material presented. There are indications of behavioral changes in eating patterns and family parenting patterns.

Keywords: *Stunting Socialization; Balanced Nutrition; Child Parenting Pattern.*

ABSTRAK

Pendidikan merupakan fondasi yang menghubungkan pengetahuan tentang gizi dan pola asuh dengan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendidikan yang berkualitas, kita dapat menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan mampu menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik. Berdasarkan hasil observasi ke masyarakat desa Nglele khususnya dengan salah satu kader posyandu di Desa Nglele yakni terdapat masalah stunting di Desa Nglele, dikarenakan beberapa faktor salah satunya kurangnya wawasan ibu hamil terhadap pentingnya menjaga gizi seimbang untuk si buah hati. Tujuan dari adanya sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pola asuh ini guna meningkatkan kualitas gizi menuju generasi unggul di desa Nglele. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini adalah metode sosialisasi dan pendampingan. Berdasarkan hasil dan pembahasan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sosialisasi "Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Asuh sebagai Upaya Pencegahan Stunting" di Desa Nglele Sumobito Jombang, diperoleh simpulan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya stunting. Sebagian besar peserta menunjukkan antusias yang tinggi dan pemahaman yang baik mengenai materi yang disampaikan. Terdapat indikasi perubahan perilaku dalam pola makan dan pola asuh keluarga.

Kata Kunci: *Sosialisasi Stunting; Gizi Seimbang; Pola Asuh Anak.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi yang menghubungkan pengetahuan tentang gizi dan pola asuh dengan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendidikan yang berkualitas, kita dapat menciptakan

generasi yang sehat, cerdas, dan mampu tantangan masa depan dengan lebih baik. Pendidikan memiliki peran yang krusial dalam mewujudkan gizi seimbang dan pola asuh yang tepat, yang gilirannya akan meningkatkan kualitas generasi penerus. Kombinasi antara pendidikan gizi yang baik dan pola asuh yang tepat akan menciptakan lingkungan yang optimal bagi tumbuh kembang anak. Anak-anak yang mendapatkan gizi seimbang dan dukungan emosional yang memadai dari orang tua cenderung lebih sehat, cerdas dan berkarakter. Sedangkan untuk mencapai generasi unggul, diperlukan upaya kolaboratif antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam memberikan pendidikan gizi dan pola asuh yang komprehensif. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang berkualitas dan mampu bersaing di era globalisasi.

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) telah menetapkan bahwa Indonesia masih bergulat dengan tiga beban malnutrisi yaitu: gizi buruk (*wasting* dan *stunting*), kelebihan berat badan, dan kekurangan gizi mikro. *Stunting* merupakan salah satu kondisi dalam hal kesehatan yang masih cukup menghambat pertumbuhan anak-anak Indonesia. Mengutip pengertian *World Health Organization (WHO)*, *stunting* diartikan sebagai keadaan pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang atau tinggi badan yang kurang memenuhi standar deviasi akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat atau infeksi berulang atau kronis. Dituliskan *stunting* ini memiliki beberapa dampak. Mulai dari dampak di bidang kesehatan seperti menyebabkan gagal tumbuh dan gangguan metabolik saat dewasa, maupun dampak ekonomi meliputi kerugian 2-3% untuk Gross Domestic Product (GDP).

Pemerintah Kabupaten Jombang juga tidak tinggal diam demi menangani persoalan kekurangan gizi (*stunting*) ini, menurut radar jombang pada tanggal 8 November 2024 “ada sebanyak 20 desa di jombang yang dinyatakan sebagai lokus *stunting* karena memiliki kasus *stunting* yang terbilang tinggi. Dalam satu desa, jumlah kasus *stunting* bahkan mencapai lebih dari 80 balita. Sedangkan untuk wilayah Sumobito sendiri ada sekitar 200 lebih balita yang mengalami *stunting*”. 20 lokus *stunting* ini dinyatakan dalam surat Keputusan Bupati Nomor 188.4.45/79/415.10.1.3/2024 tentang Lokus Prioritas Percepatan Penurunan *Stunting* Terintegrasi di Kabupaten Jombang. Pola asuh orang tua memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan anak (Nasrulloh, dkk., 2024). Orang tua memiliki pengetahuan tentang pola asuh yang baik cenderung lebih mampu membimbing anak-anak mereka menuju proses pendewasaan yang sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Agustina, dkk., (2023) yang berbunyi “Berdasarkan faktor penyebabnya, diketahui bahwa *stunting* sangat berkaitan dengan peran seorang ibu. Pendidikan orang tua membantu mereka memahami kebutuhan fisik dan emosional anak, serta cara berkomunikasi secara efektif. Pendidikan orang tua juga mencakup pemahaman tentang pentingnya keterlibatan dalam pendidikan anak, seperti berkomunikasi dengan guru dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat (Handarini & Madyowati, 2021). Selain itu, orang tua terus belajar dan menyesuaikan diri dengan perkembangan anak serta perkembangan zaman. Hal ini sejalan dengan pendapat Mu'tafi, dkk., (2024) bahwa faktor-faktor seperti rendahnya tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya pola asuh yang baik menjadi penyebab utama tingginya angka *stunting*.”

Berdasarkan hasil observasi ke masyarakat desa Nglele khususnya dengan salah satu kader posyandu di Desa Nglele pada tanggal 4 Agustus 2025 yakni terdapat masalah *stunting* di Desa Nglele ini masih terbilang agak susah, dikarenakan beberapa faktor salah satunya kurangnya wawasan ibu hamil terhadap pentingnya menjaga gizi seimbang agar si buah hati. Sehingga berdasarkan permasalahan tersebut menjadi acuan tim pelsana pengabdian untuk mengadakan “Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang Dan Pola Asuh Guna Meningkatkan Kualitas Gizi Menuju Generasi Unggul Di Desa Nglele Kec. Sumobito Jombang”. Tujuan dari adanya sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pola asuh ini guna meningkatkan kualitas gizi menuju generasi unggul di desa Nglele kec. Sumobito Jombang. Selain itu juga dapat menambah wawasan bagi ibu hamil yang mau melahirkan anaknya untuk selalu memperhatikan kualitas gizi agar terhindar dari *stunting*.

METODE

Metode pengabdian adalah prosedur yang dilakukan dalam upaya mendapatkan data ataupun informasi untuk memperoleh jawaban atas permasalahan yang telah diajukan. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini adalah metode sosialisasi dan pendampingan (Nasrulloh, dkk., 2025). Salah satu metode yang cocok untuk meningkatkan keterlibatan orang tua dan bayi dalam mengatasi permasalahan gizi seimbang dan pola asuh yang baik adalah menggunakan pendekatan deskriptif-analitik. Metode deskriptif analitik adalah suatu metode yang berfungsi

untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul. Dengan kata lain pengabdian secara deskriptif dapat mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah masalah sebagai mana adanya saat penelitian, dilaksanakan, hasil pengabdian akan diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya. Identifikasi yang dilampirkan pada pembahasan ini, mencakup penelitian terkait pola asuh serta gizi tubuh yang mengarah pada kecerdasan anak sampai tumbuhnya stunting. Adapun literature review yang penulis peroleh, merupakan hasil dari library research melalui jurnal-jurnal online, artikel, dan *website*. Sedangkan untuk informasi terkait data-data prevalensi, penulis melakukan observasi kepada kader dan wawancara kepada bidan Desa Nglele serta informasi dari *website*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada permasalahan pertama yaitu banyaknya anak yang kurang mendapatkan gizi seimbang dan pola asuh yang baik dan kurangnya wawasan ibu hamil terhadap pentingnya menjaga gizi seimbang agar si buah hati bisa lahir dengan selamat dan sehat. Solusi yang diberikan adalah dengan memberikan edukasi untuk ibu hamil agar bayi yang dikandung bisa terhindar dari *stunting* dan melakukan penyuluhan di posyandu untuk memberikan edukasi berupa mainan bagi anak yang mengalami *stunting* guna meningkatkan pola asuh yang baik. Evaluasi keberhasilan pengabdian dilakukan melalui observasi langsung serta penyebaran angket sederhana kepada peserta didik sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil yang diperoleh dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Kondisi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Pengabdian

Aspek yang diukur	Sebelum Pelaksanaan Pengabdian	Sesudah Pelaksanaan Pengabdian
Pemahaman	54%	90%
Pengetahuan	58%	92%
Kepuasan	53%	95%

Pembahasan

Sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pola asuh guna meningkatkan kualitas gizi menuju generasi unggul di Desa Nglele ini dilakukan di Desa Nglele, Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. Dengan mitra kerja yaitu ibu hamil 7 orang dan jumlah anak yang mengalami *stunting* ada 9 anak. Berdasarkan hasil observasi dengan kader desa di posyandu yaitu masalah stunting di Desa Nglele ini masih terbilang agak susah, dikarenakan beberapa faktor salah satunya kurangnya wawasan ibu hamil terhadap pentingnya menjaga gizi seimbang agar si buah hati bisa lahir dengan selamat dan sehat. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pola asuh guna meningkatkan kualitas gizi menuju generasi unggul di Desa Nglele ini dilakukan di Desa Nglele, Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. Untuk meningkatkan kualitas gizi menuju generasi unggul di desa nglele kec. sumobito jombang selain itu juga dapat menambah wawasan bagi ibu hamil yang mau melahirkan anaknya untuk selalu memperhatikan kualitas gizi agar terhindar dari *stunting*.



Gambar 1. Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang pada Anak

Sebelum diadakan sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pola asuh anak para ibu kesulitan dalam menjaga makanan yang mereka konsumsi, ibu hamil sering malas makan karena seringnya mual-mual yang menyebabkan kurangnya nutrisi pada si buah hati dan ibu hamil lebih percaya orang-orang terdahulu mereka yang tidak berkecimpung dalam dunia kesehatan dari pada para dokter dan bidan yang sudah jelas-jelas sangat faham menangani hal ini.

Setelah adanya sosialisasi ini para ibu lebih memperhatikan mengenai makanan yang mereka konsumsi, dan mereka menargetkan pada diri mereka bahwa dalam sehari harus ada makanan bergizi yang mereka konsumsi, lebih sering berkonsultasi tentang kandungan mereka pada bidan dan posyandu dan memperhatikan emosional dan kondisi fisik anak sebagai bentuk pola asuh yang baik. Hal ini dikarenakan dapatnya wawasan pada saat sosialisasi, dan mainan yang membuat si anak menjadi aktif secara emosional. Tolak ukur capaian keberhasilan sosialisasi ini terlihat dari anak yang mengalami stunting semakin menurun, dan para ibu lebih sering konsultasi kehamilan pada bu bidan atau kader posyandu.

Analisis berkelanjutan terhadap pelaksanaan sosialisasi dilakukan setelah penyelesaian kegiatan. Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang Dan Pola Asuh Guna Meningkatkan Kualitas Gizi Menuju Generasi Unggul Di Desa Nglele Kec. Sumobito Jombang memiliki harapan pasca kegiatan program kerja sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pola asuh anak diharapkan dapat meningkatkan pemahaman para orang tua untuk selalu menjaga kebersihan makanan, memahami makanan yang sehat dan selalu ingat bahwa yang memerlukan makanan tidak hanya ibu hamil saja tetapi juga bayi yang ada di kandungan juga perlu nutrisi yang baik. Setelah memahami tentang makanan yang bergizi diharapkan juga dapat menjaga kondisi fisik ibu hamil, karena bayi yang sehat berasal dari kondisi fisik ibu hamil yang baik, dan bagaimana cara menjaga kondisi mental agar tidak sering mengalami stres yang berlebihan. Selain itu, dengan adanya sosialisasi ini diharapkan para ibu di Desa Nglele ini mampu memperhatikan pola asuh anak yang baik dan mampu melahirkan anak-anak penerus bangsa yang unggul. Sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pola asuh anak ini memberikan produk media pembelajaran berupa mainan yang berdampak sosial bagi para orang tua agar dapat menambah mainan pada anak untuk membuat pola asuh yang baik, meningkatkan kemampuan kreatifitas anak dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi anak dan orang tua pada mainan tersebut

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sosialisasi "*Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Asuh sebagai Upaya Pencegahan Stunting*" di Desa Nglele Sumobito Jombang, diperoleh simpulan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya stunting. Sebagian besar peserta menunjukkan antusias yang tinggi dan pemahaman yang baik mengenai materi yang disampaikan. Terdapat indikasi perubahan perilaku dalam pola makan dan pola asuh keluarga. Masyarakat mulai menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat dan memperhatikan aspek-aspek pola asuh yang mendukung pertumbuhan anak. Keterlibatan kader posyandu dan tenaga kesehatan sangat penting dalam

mendukung keberhasilan program. Koordinasi yang baik antara pihak-pihak ini memfasilitasi penyebaran informasi dan penerapan praktik sehat di masyarakat. Evaluasi hasil pengabdian menunjukkan bahwa lebih dari 92% peserta memahami materi dengan baik dan siap menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program lebih lanjut.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, H. R., Rukmasari, E. A., Hendrawati, S., & Ramdhanie, G. G. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi Dan Edukasi Gizi Seimbang Di Desa Sukamanah: Prevention Of Stunting Through Socialization And Education About Nutrition Balanced In Sukamanah Village. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 5(2), 23–29. <https://doi.org/10.53599/jip.v5i2.176>
- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang dan Olahan Pangan Lokal Pencegah Stunting Pada Ibu Paud Di Surabaya. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(3), 507–514. <https://doi.org/10.22437/jkam.v5i3.16286>
- Mu'tafi, A., Firdaus, Z., Romadhona, F., Mubarak, I. S., Agung, A. H., Wahyuni, A. N., Larasati, R., Nurhidayat, Y. K. H., Ma'arif, S., Aufa, A., Farida, N., Faizah, F., & Anam, K. (2024). Membangun Generasi Cerdas di Desa BINANGUN: Menuju Masa Depan Gemilang dengan Gizi Seimbang dan Bebas Stunting. *CENDEKIA : Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 1(9), 589–597. <https://doi.org/10.62335/2vj5v880>
- Nasrulloh, M. F., Safitri, R. A., Khuzaini, N., Hidayatulloh, F., & Zuhriawan, M. Q. (2024). Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Asuh Anak Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Randuwatang. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 109–114. <https://doi.org/10.32764/abdimaspen.v5i3.5298>
- Nasrulloh, M. F., Said, R., Hidayatulloh, F., Maksum, M. J. S., & Darmawan, M. F. (2025). Pelatihan Pembuatan Ecoenzyme Sebagai Usaha Pengolahan Sampah Rumah Tangga Desa Randuwatang. *Jumat Pertanian: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 35–39. <https://doi.org/10.32764/abdimasper.v6i1.5301>