

Pemberdayaan Keluarga melalui Edukasi Praktik Basic Feeding Rules sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Puskesmas Tanjung Morawa

Khairunnisa Situmorang¹, Tetti Seriati Situmorang², Humaida Hanim³, Juana Lusianti⁴, Nisa Arisma⁵, Cesy Marlianata Simanullang⁶, Salju⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada, Medan, Indonesia

Corresponding Author: Khairunnisa Situmorang, e-mail: khairunnisa@mitrahusada.ac.id

Published: Februari, 2026

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis pada balita yang masih menjadi perhatian utama kesehatan masyarakat, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Morawa. Salah satu faktor risiko terjadinya stunting adalah praktik pemberian makan yang tidak tepat akibat kurangnya pengetahuan keluarga. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi Basic Feeding Rules terhadap pengetahuan dan praktik pemberian makan keluarga sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan desain non-equivalent control group pre-test and post-test. Sebanyak 50 ibu atau pengasuh balita usia 6–24 bulan berpartisipasi dalam kegiatan ini dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 25 responden kelompok intervensi yang mendapatkan edukasi Basic Feeding Rules dan 25 responden kelompok kontrol yang tidak mendapatkan edukasi. Edukasi diberikan menggunakan media leaflet dan flipbook. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan dan praktik pemberian makan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Paired T-Test dan Independent T-Test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan praktik pemberian makan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang bermakna. Edukasi Basic Feeding Rules terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan keluarga. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga melalui edukasi terstruktur dapat menjadi strategi potensial dalam pencegahan stunting di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: stunting, basic feeding rules, edukasi keluarga, balita, puskesmas

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem among children under five that remains a major public health concern, including in the working area of Tanjung Morawa Primary Health Center. One of the risk factors for stunting is inappropriate feeding practices due to limited family knowledge. This community service program aimed to analyze the effect of Basic Feeding Rules education on family knowledge and feeding practices as an effort to prevent stunting. A quasi-experimental study with a non-equivalent control group pre-test and post-test design was conducted. A total of 50 mothers or primary caregivers of children aged 6–24 months participated and were divided into 25 respondents in the intervention group, who received Basic Feeding Rules education, and 25 respondents in the control group, who did not receive the education. The intervention was delivered using leaflets and flipbooks. Data were collected using knowledge and feeding practice questionnaires before and after the intervention. Data analysis was performed using the Paired T-Test and Independent T-Test. The results showed a significant improvement in knowledge and feeding practices in the intervention group ($p < 0.05$), while no significant changes were found in the control group. Basic Feeding Rules education was proven to be effective in improving family knowledge and feeding practices. This program indicates that family empowerment through structured education can be a potential strategy for stunting prevention at the primary health care level.

Keywords: stunting, basic feeding rules, family education, under-five children, primary health care

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan menurut umur berada di bawah standar, akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu lama terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, peningkatan risiko penyakit degeneratif, serta menurunnya produktivitas di masa dewasa. Di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Morawa, stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang

memerlukan perhatian serius karena berdampak langsung terhadap kualitas sumber daya manusia dan pembangunan kesehatan jangka panjang.

Berdasarkan data nasional, prevalensi stunting di Indonesia masih tergolong tinggi meskipun mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Studi dan laporan kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), yakni 20%. Beberapa daerah, termasuk wilayah Sumatera Utara, masih menunjukkan angka stunting yang signifikan, terutama pada keluarga dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stunting bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah keluarga dan komunitas yang memerlukan intervensi berkelanjutan dan berbasis pemberdayaan masyarakat.

Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan gizi yang tidak adekuat, praktik pemberian makan yang tidak tepat, rendahnya pengetahuan orang tua tentang pola makan anak, serta faktor sosial ekonomi dan budaya. Praktik pemberian makan yang kurang sesuai, seperti jadwal makan tidak teratur, porsi dan tekstur makanan yang tidak sesuai usia, serta kurangnya variasi makanan, dapat menyebabkan anak mengalami defisit gizi. Kondisi ini bermanifestasi dalam bentuk pertumbuhan terhambat, berat badan sulit naik, mudah sakit, dan keterlambatan perkembangan. Apabila tidak ditangani, stunting dapat menimbulkan dampak jangka panjang berupa penurunan kemampuan belajar, rendahnya produktivitas, dan meningkatnya beban kesehatan di masa depan.

Perawat dan tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan stunting melalui pendekatan promotif dan preventif, khususnya dalam edukasi kesehatan keluarga. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah edukasi Basic Feeding Rules, yaitu prinsip dasar pemberian makan anak yang meliputi ketepatan waktu, kecukupan jumlah, keamanan, serta responsivitas dalam pemberian makan. Solusi ini dipilih karena mudah dipahami, aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, dan berfokus pada pemberdayaan keluarga sebagai pengasuh utama anak. Melalui edukasi ini, diharapkan keluarga mampu menerapkan praktik pemberian makan yang benar secara mandiri sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam menerapkan Basic Feeding Rules sebagai upaya pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Morawa.

METODE

Kegiatan PKM ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan non-equivalent control group pre-test and post-test design. Sebanyak 50 peserta yang hadir dalam kegiatan PKM direkrut sebagai responden, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 25 orang yang mendapatkan edukasi *Basic Feeding Rules* dan kelompok kontrol sebanyak 25 orang yang tidak mendapatkan edukasi. Pembagian kelompok dilakukan secara non-random berdasarkan kesediaan dan kondisi responden. Jumlah sampel dalam kegiatan PKM ini adalah 50 responden. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Variabel independen dalam kegiatan ini adalah edukasi *Basic Feeding Rules* yang diberikan pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan edukasi. Variabel dependen meliputi pengetahuan dan praktik pemberian makan balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak **50 responden** mengikuti kegiatan PKM, yang terdiri dari **25 responden kelompok intervensi** dan **25 responden kelompok kontrol**. Seluruh responden mengikuti pengukuran pre-test dan post-test sesuai dengan kelompok masing-masing.

1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok

Kelompok	n	%
Intervensi	25	50
Kontrol	25	50
Total	50	100

2. Karakteristik Demografi Responden

Distribusi karakteristik responden pada kedua kelompok ditampilkan pada tabel berikut.

Karakteristik	Kategori	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Usia Ibu	< 25 tahun	5 (20,0)	4 (16,0)
	25–35 tahun	15 (60,0)	16 (64,0)
	> 35 tahun	5 (20,0)	5 (20,0)
Pendidikan	SD–SMP	8 (32,0)	7 (28,0)
	SMA	12 (48,0)	13 (52,0)
	Perguruan Tinggi	5 (20,0)	5 (20,0)
Pekerjaan	IRT	18 (72,0)	17 (68,0)
	Bekerja	7 (28,0)	8 (32,0)

3. Perubahan Pengetahuan Responden (Kelompok Intervensi)

Kategori	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	5 (20,0)	19 (76,0)
Cukup	8 (32,0)	5 (20,0)
Kurang	12 (48,0)	1 (4,0)

4. Praktik Pemberian Makan Balita (Kelompok Intervensi)

Praktik	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	7 (28,0)	20 (80,0)
Kurang Baik	18 (72,0)	5 (20,0)

5. Hasil Uji Statistik

Variabel	Kelompok	Mean Pre $\pm$ SD	Mean Post $\pm$ SD	p-value
Pengetahuan	Intervensi	8,6 $\pm$ 2,1	13,1 $\pm$ 1,7	0,000
Pengetahuan	Kontrol	8,9 $\pm$ 2,0	9,1 $\pm$ 2,1	0,412
Praktik	Intervensi	22,5 $\pm$ 3,4	28,4 $\pm$ 3,1	0,000
Praktik	Kontrol	22,8 $\pm$ 3,6	23,1 $\pm$ 3,5	0,368

5. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 1. Tim Pengabdian sedang melakukan edukasi PKM



Gambar 2. Tim PKM saat melakukan pengukuran *pre-test* dan *post-test*



Secara teoretis, stunting merupakan akibat dari kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang sangat dipengaruhi oleh praktik pemberian makan dan pola asuh keluarga. Menurut teori gizi anak dan konsep Infant and Young Child Feeding (IYCF), pemberian makan yang tidak tepat baik dari segi waktu, jumlah, kualitas, maupun cara pemberian dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tumbuh kembang anak. Teori ini menjelaskan bahwa praktik pemberian makan merupakan determinan langsung status gizi balita, sehingga intervensi yang berfokus pada perbaikan praktik makan memiliki potensi besar dalam pencegahan stunting.

Konsep Basic Feeding Rules sejalan dengan teori **responsive feeding**, yang menekankan interaksi positif antara pengasuh dan anak saat makan. Dalam teori ini dijelaskan bahwa anak perlu diberi makan secara responsif, yaitu dengan memperhatikan sinyal lapar dan kenyang, tanpa paksaan, serta disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak. Penerapan prinsip tepat waktu, cukup jumlah, aman, dan responsif akan membantu anak mengonsumsi makanan secara optimal. Hasil PKM yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan praktik pemberian makan setelah edukasi mendukung teori ini, bahwa pemahaman orang tua terhadap prinsip dasar pemberian makan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.

Selain itu, hasil PKM ini juga dapat dijelaskan melalui **teori perubahan perilaku kesehatan**, khususnya Health Belief Model (HBM). Teori ini menyatakan bahwa seseorang akan mengubah perilakunya apabila memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik mengenai manfaat tindakan kesehatan serta risiko yang dapat terjadi jika tidak melakukan perubahan. Edukasi Basic Feeding Rules dalam kegiatan PKM berperan meningkatkan persepsi responden tentang pentingnya pemberian makan yang benar sebagai upaya pencegahan stunting. Hal ini terlihat dari peningkatan skor pengetahuan dan praktik setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa edukasi mampu memengaruhi keyakinan dan perilaku keluarga.

Namun demikian, teori perilaku juga menjelaskan bahwa **pengetahuan tidak selalu langsung menghasilkan perubahan praktik** secara menyeluruh. Hal ini sesuai dengan temuan gap dalam PKM ini, di mana tidak semua responden menunjukkan perubahan praktik optimal meskipun pengetahuan meningkat. Menurut teori Social Ecological Model, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh berbagai tingkat faktor, mulai dari individu, keluarga, lingkungan sosial, hingga budaya dan ekonomi. Faktor-faktor seperti kebiasaan makan keluarga, keterbatasan ekonomi, serta pengaruh

anggota keluarga lain dapat menjadi penghambat penerapan Basic Feeding Rules secara konsisten, meskipun responden telah memahami materinya.

Dengan demikian, secara teoretis hasil PKM ini memperkuat bahwa edukasi Basic Feeding Rules merupakan intervensi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan keluarga, tetapi perlu didukung oleh pendampingan berkelanjutan dan keterlibatan lingkungan sekitar. Peran perawat dan tenaga kesehatan menjadi sangat penting sebagai agent of change yang tidak hanya memberikan edukasi satu arah, tetapi juga melakukan penguatan, monitoring, dan evaluasi praktik keluarga dalam jangka panjang guna mencegah stunting secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi *Basic Feeding Rules* di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Morawa terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan keluarga yang memiliki balita usia 6–24 bulan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan praktik pemberian makan responden setelah diberikan edukasi, yang menandakan bahwa intervensi edukasi yang sederhana dan aplikatif dapat diterima dengan baik oleh keluarga. Pemberdayaan keluarga melalui edukasi *Basic Feeding Rules* menjadi pendekatan yang efektif dalam upaya pencegahan stunting, karena keluarga merupakan pihak yang paling berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak sehari-hari. Edukasi yang menekankan prinsip tepat waktu, cukup jumlah, aman, dan responsif mampu mendorong keluarga untuk menerapkan pola pemberian makan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang balita. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti oleh perubahan praktik secara optimal pada seluruh responden, yang menunjukkan bahwa pencegahan stunting tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, tetapi juga oleh faktor kebiasaan, sosial, ekonomi, dan lingkungan keluarga. Oleh karena itu, edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan disertai dengan pendampingan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih konsisten.

SARAN

1. **Bagi Puskesmas Tanjung Morawa**
Disarankan agar edukasi Basic Feeding Rules dijadikan sebagai bagian dari program rutin promosi dan pencegahan stunting, serta diintegrasikan dalam kegiatan posyandu dan kelas ibu balita.
2. **Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat**
Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus berperan aktif dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan monitoring praktik pemberian makan keluarga secara berkesinambungan, tidak hanya melalui edukasi satu kali, tetapi dengan penguatan berkala.
3. **Bagi Keluarga**
Keluarga diharapkan dapat menerapkan prinsip Basic Feeding Rules secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari serta meningkatkan keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam pemenuhan gizi balita.
4. **Bagi Peneliti atau Kegiatan PKM Selanjutnya**
Disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan kelompok kontrol dan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak edukasi terhadap status gizi balita secara langsung.

REFERENSI

- Astuti, Y., Paek, S. C., Meemon, N., & Marohabutr, T. (2024). Analysis of traditional feeding practices and stunting among children aged 6 to 59 months in Indonesia. *BMC Pediatrics*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04486-0>
- Damanik, S. M., Wanda, D., & Hayati, H. (2020). Feeding practices for toddlers with stunting in Jakarta: A case study. *Pediatric Reports*, 12(1), 45–52. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7463135/>

- Ekaningrum, A. Y., & Sulistiyorini, D. (2022). Systematic review: Relationship between infant and young child feeding practices with stunting in Indonesia. *Proceedings of the International Conference on Public Health*. <https://www.researchgate.net/publication/358992631>
- Haryanti, F., Andarwati, F., & Risnawati, H. (2024). Components of basic feeding rule for infants aged 6–24 months: A scoping review. *International Journal of Nursing and Health Sciences*. <https://www.academia.edu/121289664>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBIA)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurbaiti, L., Taslim, N. A., & Hatta, M. (2021). Evaluation of feeding practices for infants and children (PMBIA) for stunting children in Lombok. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 1123–1132.
- Santika, O., Februhartanty, J., & Ariawan, I. (2016). Feeding practices of young children aged 12–23 months in different socio-economic settings: A study from an urban area of Indonesia. *British Journal of Nutrition*, 116(12), 2133–2142. <https://doi.org/10.1017/S0007114515003438>
- Soekatri, M. Y. E., Sandjaja, S., & Syauqy, A. (2020). Stunting was associated with reported morbidity, parental education, and socioeconomic status in Indonesian children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6204. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176204>
- World Health Organization. (2003). *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Guideline: Counselling of women to improve breastfeeding practices*. Geneva: WHO.
- Yani, D. I., Rahayuwati, L., Sari, C. W. M., & Komariah, M. (2023). Family household characteristics and stunting: A scoping review. *Nutrients*, 15(1), 233. <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/1/233>