



Peran Edukasi Gizi dan Suplementasi Makanan Tambahan dalam Mengurangi Risiko Stunting pada Balita

Yohanes Umbu Lede^{1*}, Marinaus Solo², Brigita A. Lawa Jati³

^{1,2,3}Universitas Katolik Weetabula, Indonesia

Alamat: Karuni, Loura, Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur

Korespondensi penulis: yantoumbu071@gmail.com*

Abstract. Stunting in children under five is one of the chronic nutritional problems that remains a major challenge in Indonesia. This condition not only affects children's physical growth, but also impacts cognitive ability, future economic productivity and the overall quality of human resources. This study aims to analyze the role of nutrition education and supplementary food supplementation in reducing the risk of stunting in children under five. The study used a cross-sectional design with a sample of 30 children under five selected by random sampling. Data were collected through a questionnaire that included acceptance of nutrition education, use of additional food supplementation, and stunting status in toddlers. The results showed that 60% of children under five received nutrition education, and 66.7% received additional food supplementation. The prevalence of stunting among children under five who received nutrition education and supplementation was only 11.1%, while among children under five who did not receive either, the prevalence reached 50%. This finding suggests that proper nutrition education and regular supplementation play a significant role in preventing stunting. This study emphasizes the importance of nutrition education interventions and supplementary food supplementation as a strategy to reduce stunting among under-fives.

Keywords: Stunting, Toddlers, Nutrition Education, Supplementary Food Supplementation, Stunting Risk,

Abstrak. Stunting pada balita merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak pada kemampuan kognitif, produktivitas ekonomi di masa depan, dan kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan dalam mengurangi risiko stunting pada balita. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan sampel sebanyak 30 anak balita yang dipilih secara random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup penerimaan edukasi gizi, penggunaan suplementasi makanan tambahan, serta status stunting pada balita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% balita menerima edukasi gizi, dan 66,7% mendapatkan suplementasi makanan tambahan. Prevalensi stunting pada balita yang mendapatkan edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan hanya sebesar 11,1%, sedangkan pada balita yang tidak menerima keduanya, prevalensinya mencapai 50%. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang tepat dan pemberian suplementasi makanan tambahan secara teratur berperan signifikan dalam mencegah stunting. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan sebagai strategi untuk menurunkan angka stunting pada balita.

Kata Kunci: Stunting, Balita, Edukasi Gizi, Suplementasi Makanan Tambahan, Risiko Stunting,

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi isu utama di Indonesia dan memberikan dampak yang sangat luas (Pebriandi et al., 2023; Pratama et al., 2019; Wigati et al., 2023). Tidak hanya mengganggu kesehatan fisik anak, stunting juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan lainnya, seperti pendidikan, ekonomi, dan pembangunan sosial (Martony, 2023; Putri & Renyoet, 2023). Dari sisi kesehatan, stunting menyebabkan gangguan pertumbuhan linear yang berdampak pada tinggi badan anak, melemahkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa

depan. Selain itu, secara kognitif, anak-anak yang mengalami stunting cenderung memiliki keterbatasan dalam kemampuan belajar, daya ingat yang lemah, dan kesulitan dalam berkonsentrasi, yang pada akhirnya berpengaruh langsung terhadap pencapaian akademik mereka.

Dampak jangka panjang dari stunting bisa mengarah pada penurunan produktivitas ekonomi individu akibat keterbatasan fisik dan intelektual (Kurniawati & Yulianto, 2022; Sari & Ranja, 2023). Secara sosial, stunting juga menghambat mobilitas sosial anak, yang berpotensi memperburuk siklus kemiskinan dalam suatu komunitas. Wilayah dengan prevalensi stunting yang tinggi sering kali mencerminkan adanya kelemahan dalam infrastruktur dasar, seperti akses terbatas terhadap air bersih, sanitasi yang layak, pendidikan yang berkualitas, dan layanan kesehatan yang memadai. Di tingkat nasional, stunting dapat menghambat pertumbuhan ekonomi negara karena rendahnya kualitas sumber daya manusia yang tercermin dalam ketidakmampuan sebagian besar anak untuk berkembang secara optimal. Oleh karena itu, stunting bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga tantangan multidimensi yang membutuhkan pendekatan komprehensif dan kolaboratif lintas sektor.

Stunting pada balita di Indonesia tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi stunting nasional tercatat sebesar 21,5%, meskipun ada sedikit penurunan dari 21,6% pada tahun sebelumnya. Meskipun ada penurunan (Ramadoan et al., 2024), angka ini masih jauh dari target pemerintah yang ingin mencapai prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan penanggulangan stunting di Indonesia masih besar. Selain itu, distribusi prevalensi stunting di Indonesia sangat bervariasi antarprovinsi. Tiga provinsi dengan angka tertinggi adalah Papua Tengah (39,4%), Nusa Tenggara Timur (37,9%), dan Papua Pegunungan (37,3%), yang menggambarkan ketimpangan regional dalam hal kesehatan anak. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah ini, termasuk pemberian makanan tambahan, edukasi gizi kepada masyarakat, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan.

Pendidikan gizi dan pemberian makanan tambahan memainkan peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan stunting (Istiqomah et al., 2024; Musaddat et al., 2024). Tujuan utama dari edukasi gizi adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua, mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi bagi tumbuh kembang anak. Pengetahuan yang diberikan dalam edukasi ini mencakup hal-hal penting seperti pemberian ASI eksklusif, pengenalan MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) yang sesuai dengan usia anak, serta cara mengatur pola makan yang seimbang untuk

memenuhi kebutuhan gizi harian anak. Pengetahuan yang tepat akan membantu orang tua dalam memilih jenis makanan yang bergizi, memperbaiki kebiasaan makan, dan pada akhirnya mengurangi risiko terjadinya stunting pada anak.

Suplementasi makanan tambahan juga memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak yang belum tercapai melalui asupan makanan sehari-hari, terutama di daerah-daerah yang menghadapi kerawanan pangan. Suplementasi ini dapat mencakup pemberian vitamin, mineral, atau makanan bergizi lainnya untuk mengatasi kekurangan gizi pada anak balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana keberhasilan program suplementasi makanan tambahan dalam mengurangi prevalensi stunting, serta tantangan yang dihadapi dalam implementasinya, terutama di daerah-daerah dengan keterbatasan akses terhadap sumber daya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran penting edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan dalam mengurangi risiko stunting pada balita di Sumba Barat Daya. Fokus penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua, mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi bagi anak-anak, serta peran suplementasi makanan tambahan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang belum tercapai melalui asupan harian.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Metode Penelitian Kuantitatif dengan desain cross sectional untuk menganalisis peran edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan dalam mengurangi risiko stunting pada balita. Teknik pengambilan sampel menggunakan random Sampling. Penelitian ini akan dilakukan di beberapa desa di Sumba Barat, sampel yang digunakan adalah 30 balita yang berusia 24-59 bulan. Data akan dikumpulkan melalui dua jenis instrumen, yaitu kuesioner terstruktur yang diberikan kepada orang tua atau pengasuh balita untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik pemberian gizi yang benar, serta penggunaan makanan tambahan, dan pengukuran antropometri pada balita untuk menentukan status gizi, termasuk pengukuran tinggi badan dan berat badan sebagai indikator stunting.

Dalam penelitian ini, analisis data akan dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografis responden serta prevalensi stunting pada balita. Selanjutnya, analisis inferensial menggunakan uji chi-square atau regresi logistik akan diterapkan untuk mengevaluasi hubungan antara edukasi gizi, praktik pemberian makanan tambahan, dan status stunting pada balita. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan perilaku orang tua mengenai gizi, serta dampak dari pemberian makanan tambahan terhadap

penurunan prevalensi stunting. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk menentukan sejauh mana intervensi edukasi gizi dan suplementasi dapat berkontribusi dalam mengurangi risiko stunting di wilayah tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

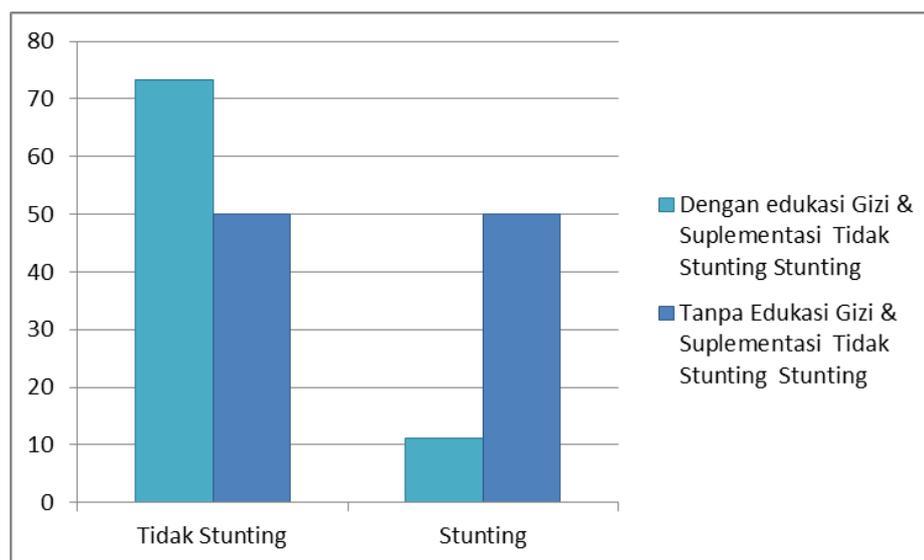
Berdasarkan hasil pengolahan data, berikut adalah tabel distribusi responden berdasarkan variabel yang diteliti, yang menggambarkan bagaimana penerimaan edukasi gizi, penggunaan suplementasi makanan tambahan, dan status stunting pada balita dalam sampel penelitian. Data ini memberikan gambaran tentang seberapa besar pengaruh dari faktor-faktor tersebut terhadap kondisi stunting pada anak-anak yang diteliti.

Tabel 1. Distribusi Status Stunting Berdasarkan Edukasi Gizi dan Suplementasi Makanan Tambahan

| Indikator | Responden (N=30) | Persentase (%) |
|---|-----------------------------|---------------------------|
| Menerima Edukasi Gizi | 18 | 60% |
| Tidak Menerima Edukasi Gizi | 12 | 40% |
| Mendapatkan Suplementasi Makanan Tambahan | 20 | 66,7% |
| Tidak mendapatkan suplementasi | 10 | 33,3% |
| Tidak Stunting | 22 | 73,3% |
| Stunting | 8 | 26,7% |
| Stunting pada anak yang mendapatkan edukasi gizi dan suplementasi | 2 | 11,1% |
| Stunting pada anak yang tidak mendapatkan edukasi gizi dan suplementasi | 6 | 50% |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar anak balita dalam penelitian ini menerima edukasi gizi (60%), di mana orang tua yang mengikuti pelatihan atau mendapatkan informasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi, yang mencerminkan tingkat pengetahuan yang relatif baik dalam pengelolaan gizi di daerah yang diteliti. Namun, sekitar 40% orang tua tidak menerima edukasi gizi, menunjukkan adanya kesenjangan distribusi informasi, baik karena keterbatasan akses maupun kurangnya program edukasi di wilayah tertentu. Selain itu, sebanyak 66,7% anak balita mendapatkan suplementasi makanan tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang belum tercapai melalui asupan harian, terutama di daerah rawan pangan, sedangkan 33,3% anak tidak mendapatkannya, kemungkinan terkait dengan faktor ekonomi, akses layanan kesehatan, atau kebijakan lokal. Berdasarkan data status stunting, sebagian besar anak balita (73,3%) tidak mengalami stunting, sementara 26,7% lainnya mengalami stunting. Anak-anak yang

menerima edukasi gizi dan suplementasi menunjukkan prevalensi stunting yang jauh lebih rendah (11,1%), sedangkan prevalensi stunting mencapai 50% pada anak yang tidak menerima keduanya. Data ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan memiliki dampak signifikan dalam mencegah stunting. Oleh karena itu, program penyuluhan mengenai gizi yang seimbang dan distribusi makanan tambahan perlu terus ditingkatkan, terutama di wilayah dengan angka stunting yang tinggi, guna mengoptimalkan status gizi anak dan memutus siklus stunting.



Gambar 1. Distribusi Status Stunting Pada Balita Berdasarkan Edukasi Gizi dan Suplementasi

Grafik di atas menunjukkan distribusi status stunting pada balita berdasarkan penerimaan edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan. Balita yang menerima edukasi gizi dan suplementasi memiliki prevalensi stunting yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerimanya. Warna biru mewakili balita yang mendapatkan intervensi, sedangkan warna merah mewakili mereka yang tidak mendapatkan intervensi.

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan memiliki peran penting dalam mengurangi risiko stunting pada balita. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan memiliki prevalensi stunting yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima intervensi tersebut. Edukasi gizi memberikan pemahaman kepada orang tua atau pengasuh mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi, termasuk pemberian ASI eksklusif dan pengenalan MP-ASI yang tepat. Sementara itu, suplementasi makanan tambahan membantu memenuhi kebutuhan gizi yang tidak tercukupi melalui makanan sehari-hari, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap pangan bergizi.

Data penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada anak yang mendapatkan edukasi gizi dan suplementasi makanan tambahan hanya sebesar 11,1%, jauh lebih rendah dibandingkan dengan 50% pada anak yang tidak mendapatkan keduanya. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi dan suplementasi secara bersama-sama dapat berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan angka stunting. Oleh karena itu, kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat sangat diperlukan untuk meningkatkan akses terhadap program edukasi gizi dan distribusi makanan tambahan, terutama di wilayah yang memiliki tingkat kerawanan pangan tinggi. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan prevalensi stunting pada balita dapat terus menurun, sehingga menghasilkan generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Istiqomah, D. W. N., Utami, T., & Sunesti, Y. (2024). Efektivitas Pengalokasian Dana Desa terhadap Program Percepatan Penurunan Stunting. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, 7(1), 607–623. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v7i1.9352>
- Kurniawati, N., & Yulianto, Y. (2022). Pengaruh Jenis Kelamin Balita, Usia Balita, Status Keluarga Dan Pendapatan Keluarga Terhadap Kejadian Pendek (Stunted) Pada Balita Di Kota Mojokerto. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(1), 76–92. <https://doi.org/10.56586/pipk.v1i1.192>
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734–1745. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930>
- Musaddat, A., Muflih, S., Andriani, P., Dewi, A. T., & Pujiastuti, W. (2024). Pemberian Makanan Tambahan dan Suplementasi Vitamin A dalam Sosialisasi Pencegahan Stunting di Desa Pulau Sejuk. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, 6(2), 291–295. <http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin%0APemberian>
- Pebriandi, Fatriansyah, A., Rizka, D., Nur Indahsari, L., & Oktari Yulanda, N. (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Masyarakat Desa Simandolak Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singingi. *ARRUS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 2964–1195. <https://doi.org/https://doi.org/10.35877/454RI.abdiku2153>
- Pratama, B., Angraini, D. I., & Nisa, K. (2019). Literatur Review : Penyebab Langsung (Immediate Cause) yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Immediate Cause Affects Stunting in Children. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 299–303. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.167>
- Putri, D. C., & Renyoet, B. S. (2023). Studi Literatur : Investasi Kesehatan Gizi Dan Perkembangan Anak Dan Remaja. *Jurnal Ners*, 7(1), 353–360. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13391>
- Ramadoan, S., Firman, & Sahrul. (2024). Model Intervensi Terpadu dalam Mengatasi Prevalensi Stunting di Kota Bima. *Journal of Governance and Local Politics (JGLP)*, 6(2), 229–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jglp.v6i2.1562>

Sari, E. Y., & Ranja, H. H. (2023). Pengaruh Kemiskinan Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Gizi Anak Usia Dini. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(1), 204–2131. <https://doi.org/https://doi.org/10.6578/triwikrama.v4i1.4287>

Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwanto, T. (2023). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155–162. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i2.1677>