

# Sosialisasi PMBA dan Demo Masak Bergizi: Edukasi Pencegahan Stunting di Desa Simbangkulon dengan *Participatory Action Research* (PAR)

Ilzaenab Wulan Fauziyah<sup>1</sup>, Farraz Azzahy Setiaji<sup>2</sup>, A'azza Jawahiril 'Uqud<sup>3</sup>, Auliya Hanif Muhammad Adli<sup>4</sup>, Najla Salsabilla<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Email : [ilzaenab09@gmail.com](mailto:ilzaenab09@gmail.com)<sup>1</sup>, [farrazazzahy@gmail.com](mailto:farrazazzahy@gmail.com)<sup>2</sup>, [azzajawahiril5@gmail.com](mailto:azzajawahiril5@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[hanifauliya799@gmail.com](mailto:hanifauliya799@gmail.com)<sup>4</sup>, [najlasabilla@gmail.com](mailto:najlasabilla@gmail.com)<sup>5</sup>

## Article Info

### Article history:

Received Oktober 14, 2025

Revised November 02, 2025

Accepted November 29, 2025

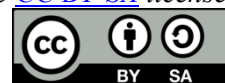
### Keywords:

Stunting, PMBA, Pengabdian Masyarakat, PAR, Gizi Anak

## ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak serius terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pencegahan stunting memerlukan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) kolaborasi Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dengan fokus pada edukasi *Pemberian Makan Bayi dan Anak* (PMBA) sebagai strategi pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Agustus 2025 di Kelurahan Simbang Kulon, Kabupaten Pekalongan, dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan gizi, diskusi interaktif, demonstrasi masak makanan bergizi, distribusi 130 butir telur, serta monitoring pascakegiatan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai stunting dan PMBA. Selain itu, terdapat perubahan perilaku dalam pemberian makan anak, serta indikasi peningkatan berat badan pada beberapa anak berisiko stunting. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis partisipasi masyarakat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik pengasuhan yang mendukung pencegahan stunting. Diharapkan program serupa dapat direplikasi dan dikembangkan secara berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Corresponding Author:

Ilzaenab Wulan Fauziyah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

E-mail: [ilzaenab09@gmail.com](mailto:ilzaenab09@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Kondisi ini mencerminkan gangguan pertumbuhan kronis akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang serta pola pengasuhan yang kurang optimal. Anak yang mengalami stunting tidak hanya memiliki tinggi badan di bawah standar usianya, tetapi juga berisiko mengalami hambatan perkembangan kognitif dan psikomotorik (Anwar et al., 2022). Dampak jangka panjang dari stunting sangat merugikan, karena dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia dan produktivitas bangsa di masa depan. Berdasarkan data Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia (2021), prevalensi stunting di Indonesia masih tergolong tinggi, meskipun tren menunjukkan penurunan. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 mencatat angka stunting nasional sebesar 21,6%, masih berada di atas batas toleransi yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu 20%. Hal ini menunjukkan bahwa stunting tetap menjadi persoalan besar yang memerlukan penanganan kolaboratif lintas sektor (Adityaningrum et al., 2021).

Kejadian balita pendek di Indonesia menyumbang peringkat kelima dunia, dimana kondisinya 38 persen dari jumlah total balita mengalami stunting. Pada penelitian yang dilakukan Nur Susanti dkk, angka stunting di Kabupaten Pekalongan tergolong tinggi, tercatat pada tahun 2020 dari balita yang ditimbang sebanyak 10.316 anak, sebanyak 1.631 balita atau sebesar 15,81 persen, meskipun hal itu lebih baik dari tahun 2019, yang tercatat sebanyak 21,43 persen balita menderita stunting. (Susanti et al., 2022)

Kelurahan Simbangkulon, Kecamatan Buaran, Kabupaten Pekalongan, termasuk wilayah dengan kasus anak berisiko stunting. Berdasarkan data Posyandu Simbangkulon, terdapat beberapa anak dengan kondisi gizi kurang yang memerlukan perhatian (Nurlatif & Priharwanti, 2019). Menanggapi kondisi tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) kolaborasi Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto melaksanakan program pengabdian masyarakat dengan fokus pada edukasi PMBA sebagai langkah pencegahan stunting. Program ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam mengidentifikasi masalah, merumuskan solusi, hingga melakukan aksi nyata (Junaedi, 2017).

Penelitian yang menjelaskan mengenai penyelesaian stunting dan edukasi mengenai stunting diantaranya: pertama, penelitian yang dilakukan oleh Kinanti (Rahmadhita, 2020) yang menjelaskan mengenai Permasalahan stunting dan pencegahannya. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nur Oktia (Nirmalasari, 2025) yang menjelaskan mengenai stunting pada anak; penyebab dan faktor resiko. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Oslida (Martony, 2023) yang menjelaskan mengenai stunting di Indonesia; tantangan dan solusi di era modern.

Salah satu strategi yang dinilai efektif dalam upaya pencegahan stunting adalah edukasi mengenai *Pemberian Makan Bayi dan Anak* (PMBA). PMBA mencakup praktik pemberian makan yang sesuai usia dan kebutuhan nutrisi anak, termasuk pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, serta pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang berkualitas hingga usia dua tahun (Fadjri, 2017). Sayangnya, banyak keluarga yang belum memahami prinsip dasar PMBA. (Raesalat et al., 2024) Masih banyak dijumpai praktik pemberian makanan instan atau makanan yang tidak sesuai dengan usia anak, yang berisiko meningkatkan kejadian stunting. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada orang tua terkait pola makan yang benar untuk anak, meningkatkan keterampilan dalam menyiapkan makanan bergizi, serta menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting.

Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan, hasil, serta dampak dari program edukasi PMBA yang dilaksanakan di Kelurahan Simbang Kulon, Kabupaten Pekalongan, pada tanggal 16 Agustus 2025 sebagai pencegahan stunting di kabupaten Pekalongan khususnya kelurahan Simbangkulon.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) (Junaedi, 2017) dengan metode Deskriptif kualitatif, yang bertujuan menggali persepsi ibu balita terkait pelaksanaan program sosialisasi penanganan stunting dan pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) sebagai upaya dalam pencegahan stunting di kelurahan Simbangkulon yang diinisiasi oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kolaborasi.

Metode Deskriptif Kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan secara mendalam persepsi, pemahaman, dan praktik Masyarakat terkait PMBA serta permasalahan stunting. Metode ini memungkinkan pengumpulan data yang kontekstual sehingga sesuai dengan pendekatan partisipatif (PAR) yang melibatkan Masyarakat secara aktif dalam proses pemecahan masalah.

### **2. Lokasi dan Partisipan Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Simbangkulon, Kecamatan Buaran, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, pada bulan Agustus 2025. Daerah ini dipilih karena masih ditemukan kasus stunting dan gizi buruk pada balita, sehingga memerlukan pendampingan berkelanjutan terkait pola asuh. Selain itu, Simbangkulon memiliki posyandu yang aktif serta dukungan kuat dari kader dan perangkat kelurahan sehingga sangat mendukung pelaksanaan sosialisasi. Partisipan ditentukan langsung oleh pihak Posyandu Simbangkulon.

### **3. Prosedur Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama:

1. Wawancara Mendalam: Dilakukan oleh peneliti (Mahasiswa KKN) kepada ibu balita menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Fokus wawancara meliputi pola makan anak, jenis makanan anak, dan porsi makan anak.
2. Observasi Partisipatif: Peneliti terlibat langsung dalam kegiatan penanganan stunting untuk mengamati tumbuh kembang anak, interaksi selama praktik PMBA, dan diskusi PMBA.
3. Dokumentasi: Meliputi pengumpulan foto kegiatan, catatan lapangan, dan materi edukasi yang dibuat peneliti selama program.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi penanganan stunting dan PMBA yang dilaksanakan di Aula Kelurahan Simbangkulon pada tanggal 16 Agustus 2025 berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari masyarakat. Sejak awal acara, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab maupun praktik langsung saat demonstrasi memasak. Dari total 15 peserta yang hadir, terdapat tujuh keluarga yang memang teridentifikasi memiliki anak berisiko stunting. Kehadiran mereka menjadi fokus utama kegiatan ini karena tujuan program adalah memberikan intervensi gizi secara edukatif maupun praktis.

Adapun Rundown Acara dari Pencegahan stunting adalah sebagai berikut:

No	Waktu Kegiatan	Kegiatan
1	09.00-09.30	Pembukaan
2	09.30-10.15	Pematerian pencegahan stunting dari tim KKN
3	10.15-10.45	Pematerian PMBA dari Puskesmas Buaran
4	10.45-11.00	Sesi tanya jawab
5	11.00-12.00	Demo masak bubur tim dan bubur saring

Hasil pre-test yang dibagikan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara utuh konsep stunting, baik mengenai penyebab maupun dampak jangka panjangnya. Sebagian ibu menganggap stunting hanya berkaitan dengan faktor genetik, bukan akibat dari pola makan yang tidak sesuai. Selain itu, variasi makanan untuk anak juga masih terbatas pada menu yang dianggap praktis, seperti bubur instan, sehingga asupan gizi anak belum seimbang (Yuana et al., 2024).

Melalui pemaparan materi dari mahasiswa KKN dan tenaga gizi Puskesmas Buaran, peserta mulai memahami bahwa stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang bisa dicegah melalui pemberian makanan bergizi seimbang sejak dini. Materi yang disampaikan menekankan pentingnya porsi makan yang sesuai usia, variasi bahan makanan, serta pembatasan konsumsi makanan cepat saji dan instan. Penyampaian materi ini diperkaya dengan contoh konkret sehingga mudah dipahami oleh peserta.

Antusiasme peserta semakin terlihat ketika sesi diskusi dimulai. Banyak ibu yang menyampaikan permasalahan sehari-hari, seperti anak yang susah makan, sulit menerima sayuran, atau hanya menyukai makanan manis. Narasumber memberikan tips praktis, termasuk strategi variasi menu agar anak tetap mau mengonsumsi makanan bergizi. Sesi tanya jawab ini menjadi ruang refleksi bagi orang tua, sekaligus memperlihatkan bahwa pola asuh gizi sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

Bagian yang paling menarik bagi peserta adalah kegiatan demonstrasi memasak. Mahasiswa KKN mempragakan cara membuat bubur saring dan bubur tim dengan bahan sederhana, murah, dan mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Peserta bahkan ikut mencoba mengolah bahan makanan, sehingga kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang bisa langsung diterapkan di rumah. Hal ini sesuai dengan prinsip PAR yang mengutamakan partisipasi aktif masyarakat dalam proses belajar.

Selain edukasi dan demo masak, program ini juga menyalurkan 130 butir telur kepada tujuh keluarga dengan anak berisiko stunting. Telur tersebut berasal dari kegiatan senam akbar masyarakat, di mana setiap peserta diwajibkan membawa satu butir telur. Distribusi telur ini menjadi bentuk nyata kolaborasi masyarakat dalam mendukung gizi anak, sekaligus menunjukkan bahwa pencegahan stunting memerlukan gotong royong lintas pihak. Lebih lanjut, survei tindak lanjut yang dilakukan satu minggu setelah kegiatan memperlihatkan dampak positif. Beberapa anak dari keluarga risiko stunting mengalami peningkatan berat badan meskipun masih dalam jumlah kecil, namun hal ini menjadi indikasi bahwa perubahan pola makan mulai memberikan hasil. Selain itu, orang tua melaporkan bahwa anak yang

sebelumnya sulit makan kini lebih mudah menerima makanan bergizi, terutama setelah adanya variasi menu yang dipelajari dari demo masak.

Hasil ini menunjukkan bahwa sosialisasi berbasis partisipasi masyarakat mampu memberikan dampak ganda, yaitu peningkatan pengetahuan sekaligus perubahan perilaku dalam pemberian makan anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas lebih efektif karena masyarakat merasa dilibatkan langsung dalam proses pembelajaran. Selain itu, adanya dukungan pangan lokal berupa telur sebagai tambahan protein memperkuat intervensi yang dilakukan.

Namun demikian, tantangan tetap ada. Preferensi sebagian orang tua terhadap makanan instan yang dianggap praktis masih menjadi kendala, sebagaimana juga diungkapkan oleh Nasution dalam studinya mengenai pola konsumsi keluarga urban. Oleh karena itu, keberlanjutan program perlu ditekankan, terutama melalui kader posyandu yang dapat melanjutkan edukasi dan pendampingan setelah program KKN berakhir. Dengan demikian, program tidak hanya berhenti pada intervensi jangka pendek, tetapi juga dapat berlanjut menjadi gerakan masyarakat untuk pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Dokumentasi Acara Pencegahan Stunting di Desa Simbangkulon:



Dokumentasi 1 (Demo masak bubur tim dan bubur saring)



Dokumentasi 2 (Pematerian pencegahan stunting dari tim KKN)

## **SIMPULAN**

Program KKN kolaborasi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto di Kelurahan Simbangkulon terbukti efektif dalam mencegah stunting. Kegiatan yang berfokus pada edukasi PMBA (Pemberian Makan Bayi dan Anak) dan demo masak bergizi ini menggunakan pendekatan PAR (Participatory Action Research), yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat. Melalui program ini, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai stunting, yang sebelumnya sering kali disalahpahami sebagai masalah genetik. Selain itu, terjadi perubahan perilaku positif dalam praktik pemberian makan anak. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan berat badan pada beberapa anak berisiko stunting setelah orang tua menerapkan variasi menu yang diajarkan dalam demo



masak. Keberhasilan program ini juga didukung oleh kolaborasi yang kuat antara mahasiswa, kader posyandu, dan masyarakat, termasuk penyaluran 130 butir telur kepada keluarga yang membutuhkan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis partisipasi masyarakat, ditambah dengan dukungan praktis, merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan praktik pengasuhan yang mendukung pencegahan stunting. Untuk memastikan dampak yang berkelanjutan, program ini diharapkan dapat direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut dengan dukungan berbagai pihak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityaningrum, A., Arsad, N., & Jusuf, H. (2021). Faktor Penyebab Stunting Di Indonesia: Analisis Data Sekunder Data Ssgi Tahun 2021 Factors Causing Stunting in Indonesia: 2021 Ssgi Secondary Data Analysis. *Jambura Journal of Epidemiology*, 3(1), 1–10. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jje>
- Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi, S. (2022). Systematic Review Faktor Risiko, Penyebab Dan Dampak Stunting Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 88. <https://doi.org/10.32831/jik.v11i1.445>
- Fadjri, T. K. (2017). *PENGARUH PELATIHAN PEMBERIAN MAKAN PADA BAYI DAN ANAK (PMBA) TERHADAP KETERAMPILAN KONSELING DAN MOTIVASI BIDAN DESA (The influence of infant and child feeding training to counseling skill and motivation a midwife of village)*. 2(November), 97–102.
- Junaedi, F. (2017). Participatory Action Research, Metode Riset untuk Analisis Sosial Partisipatif. *Komunikator*, 1944, 1–4. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/30437/penelitian\\_tindakan\\_partisipatif.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/30437/penelitian_tindakan_partisipatif.pdf?sequence=1).
- Martony, O. (2023). *STUNTING DI INDONESIA: TANTANGAN DAN SOLUSI DI ERA MODERN*. 5, 1734–1745.
- Nirmalasari, N. O. (2025). *STUNTING PADA ANAK : PENYEBAB DAN FAKTOR RISIKO STUNTING DI INDONESIA*. 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Nurlatif, R. V. N., & Priharwanti, A. (2019). Stunting: Besaran Masalah & Strategi Pencegahannya Di Kabupaten Pekalongan. *Kajen: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembangunan*, 3(02), 69–82. <https://doi.org/10.54687/jurnalkajenv03i02.1>
- Raesalat, R., Nurbudiwati, N., & Alawiyah, M. D. (2024). Strategi Pemerintah Desa Dalam Pencegahan Stunting Melalui Program Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Toss Di Desa Jangkurang Kecamatan Leles. *Jurnal Pembangunan Dan Kebijakan Publik*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.36624/jpkp.v15i1.148>
- Rahmadhita, K. (2020). *Permasalahan Stunting dan Pencegahannya*. 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>

- Susanti, N., Priharwanti, A., & Vianti, R. A. (2022). Strategi Akselerasi Penurunan Stunting Wilayah Pesisir Kabupaten Pekalongan. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 36(1), 49. <https://doi.org/10.31941/jurnalpena.v36i1.1917>
- Yuana, N., Larasati, T., & Berawi, K. N. (2024). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Analisis Multilevel Faktor Resiko Stunting di Indonesia : Sebuah Tinjauan Literatur*. 6(2), 213–217. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.510>