



PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN IBU DALAM PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA: *LITERATURE RIVIEW*

¹Dede Hapsah , ²Nina Pamelasari

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Ilmu Keperawatan

E-mail: dedehapsah31@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi utama pada balita yang berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Upaya pencegahan stunting membutuhkan intervensi yang komprehensif, salah satunya melalui edukasi gizi kepada orang tua, khususnya ibu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik pemberian makan yang berhubungan dengan pencegahan stunting pada balita. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pencarian artikel melalui Google Scholar dan PubMed menggunakan kata kunci “stunting”, “balita”, “pencegahan stunting”, dan “edukasi gizi”. Seleksi dilakukan berdasarkan kriteria inklusi tahun 2020–2025, bahasa Indonesia, full-text, dan artikel asli dengan intervensi edukasi gizi. Dari proses penyaringan, empat artikel memenuhi kriteria dan dianalisis. Hasil sintesis menunjukkan bahwa edukasi gizi secara konsisten meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu, serta berkontribusi pada perbaikan praktik pemberian makan dan indikator pertumbuhan anak. Edukasi gizi terbukti menjadi strategi penting dalam pencegahan stunting.

Kata kunci: *stunting, edukasi gizi, balita, pencegahan stunting, literature review*

ABSTRACT

Stunting remains one of the major nutritional problems among children under five, with long-term consequences for growth and developmental outcomes. Effective prevention requires comprehensive efforts, including nutrition education for parents, particularly mothers. This literature review aims to analyze the effectiveness of nutrition education in improving knowledge, attitudes, and feeding practices related to stunting prevention in toddlers. Articles were identified through Google Scholar and PubMed using the keywords “stunting,” “toddlers,” “stunting prevention,” and “nutrition education.” Selection criteria included publications from 2020–2025, Indonesian-language articles, free full-text access, original research, and studies involving nutrition education interventions. Four articles met the inclusion criteria and were analyzed. The synthesis shows that nutrition education consistently enhances mothers' knowledge and attitudes, contributes to improved feeding practices, and supports positive trends in child growth indicators. These findings highlight that nutrition education is an essential strategy for reducing the risk of stunting among young children.

Kata Kunci: *stunting, nutrition education, toddlers, stunting prevention, literature review.*

PENDAHULUAN

Secara global, diperkirakan sekitar 144 juta anak usia bawah lima tahun mengalami kondisi stunting pada tahun 2020 (UNICEF/WHO/World Bank, 2021). Di Indonesia, prevalensi stunting memang turun dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 21,6% pada tahun 2022, namun angka ini masih belum mencapai target nasional sebesar 14% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Stunting menjadi isu kesehatan masyarakat yang membawa dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, kemampuan kognitif, dan kualitas hidup anak. Keadaan ini biasanya disebabkan oleh kekurangan gizi yang berlangsung lama, seringnya anak mengalami infeksi, serta pola pemberian makan yang kurang tepat pada periode

1000 HPK. Peran ibu menjadi sangat penting karena ibu merupakan pengambil keputusan utama dalam penyediaan makanan, sehingga pengetahuan ibu mengenai gizi sangat menentukan keberhasilan pencegahan stunting (Rahayu *et al.*, 2025).

Pengetahuan ibu mengenai kebutuhan nutrisi balita sangat memengaruhi pola pemberian makan, kualitas makanan yang disajikan, serta kemampuan ibu dalam menerapkan prinsip gizi seimbang. Edukasi gizi menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan pemahaman tersebut, karena memberikan informasi terstruktur mengenai kebutuhan gizi, MP-ASI, dan prinsip pencegahan stunting. Sejumlah studi menemukan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu secara signifikan, yang kemudian berpengaruh positif pada penerapan pola makan anak (Naulia *et al.*, 2021).

Efektivitas sebuah program edukasi gizi sangat dipengaruhi oleh metode penyampaianya. Pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif seperti ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, *emo demo*, dan praktik penyusunan menu terbukti lebih efektif dibanding penyuluhan yang bersifat satu arah. Pendekatan ini memberikan pengalaman belajar langsung yang meningkatkan pemahaman ibu dan memudahkan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi partisipatif menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar dibandingkan metode konvensional (Arwati & Darise, 2025).

Selain peningkatan pengetahuan, edukasi gizi juga berpengaruh terhadap praktik pemberian makan dan berkontribusi terhadap perbaikan status gizi balita. Edukasi yang dikombinasikan dengan konseling dan pemanfaatan pangan lokal memberikan solusi

yang lebih relevan dengan kondisi masyarakat, sehingga lebih mudah diterapkan. Meskipun perubahan antropometri membutuhkan waktu lebih lama untuk terlihat signifikan, penelitian menunjukkan adanya tren perbaikan setelah edukasi diberikan, sehingga menegaskan pentingnya intervensi ini dalam upaya pencegahan stunting (Nurpratama *et al.*, 2024).

METODE

Desain

Metode penelitian yang digunakan yaitu literature review

Sumber data dan Strategi

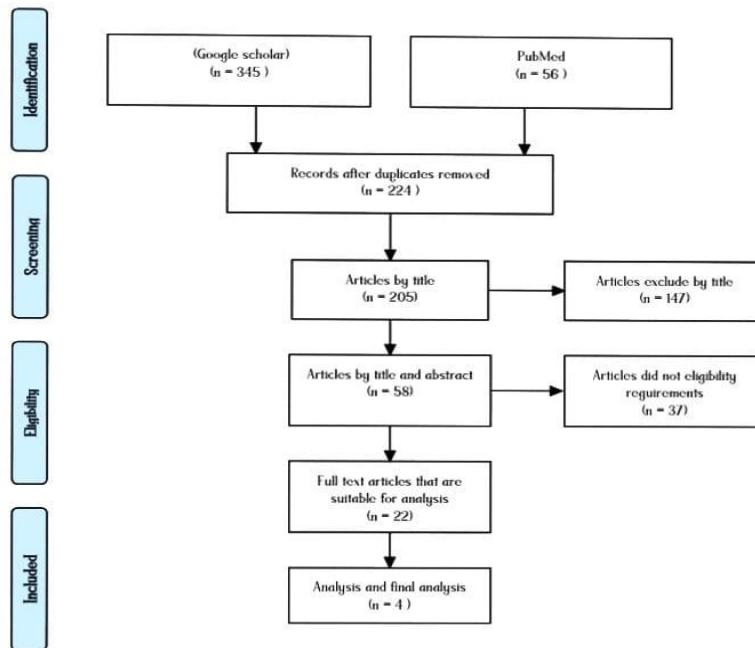
Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa basis data yaitu Google Scholar dan PubMed. Istilah pencarian yang digunakan meliputi stunting, balita, pencegahan stunting, serta keperawatan komunitas. Penelusuran awal menghasilkan sejumlah artikel yang kemudian disaring melalui evaluasi judul dan abstrak. Artikel yang tidak sesuai topik dikeluarkan, lalu dilakukan peninjauan teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari proses tersebut, diperoleh empat artikel yang layak untuk dianalisis lebih lanjut

KRITERIA SELEKSI

Kriteria inklusi yang diambil pada literature review ini meliputi artikel terbitan 2020-2025, menggunakan berbahasa Indonesia, dapat diakses penuh, original artikel, serta membahas pengaruh edukasi gizi dalam pencegahan stunting pada balita.

Sedangkan untuk kriteria eksklusi meliputi artikel tanpa intervensi, tahun publikasi yang tidak sesuai, studi yang tidak berfokus pada edukasi gizi

CHART DIAGRAM PRISMA



HASIL

Secara keseluruhan, hasil analisis yang berasal dari empat artikel menunjukkan tren yang koheren yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan nutrisi secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting pada balita. Meskipun setiap penyelidikan menggunakan beragam modalitas intervensi mulai dari ekstensi yang memanfaatkan media visual, ceramah, dan diskusi kelompok, hingga pelatihan partisipatif dan konseling berbasis makanan lokal keseluruhan studi mengamati peningkatan yang nyata dalam pengetahuan setelah pelaksanaan intervensi. Perbedaan dalam peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh metodologi pendidikan yang digunakan, di mana strategi yang interaktif dan menggabungkan praktik langsung menghasilkan modifikasi yang lebih substansif. Selain itu, penelitian tertentu telah menunjukkan peningkatan sikap dan perubahan awal dalam praktik pemberian makan, meskipun modifikasi pada antropometri balita belum mencapai signifikansi statistik karena ini memerlukan periode pengamatan yang berkepanjangan. Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis tentang variasi dalam desain, karakteristik sampel, modalitas intervensi, instrumen penilaian, dan temuan utama dari setiap penelitian, ringkasan menyeluruh digambarkan dalam tabel berikutnya

No	Penulis, Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
----	-------------------	-------	--------	--------	-------

1	Widya Lestari Nurpratama, Nur Fauzia Asmi, Anom Dwi Prakoso	“Pengaruh Intervensi Pangan Lokal dan Konseling Gizi terhadap Stunting pada Balita”	Menganalisis perbedaan berat badan, tinggi badan, dan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi pangan lokal + konseling gizi.	Pre-experimental, <i>one group pretest-posttest</i> , 15 balita stunting, intervensi 14 hari + konseling; analisis Wilcoxon.	TB meningkat signifikan 0,2 cm ($p=0,027$); BB naik 0,1 kg (tidak signifikan); pengetahuan ibu meningkat 7,7 poin ($p=0,011$).
2	Resi Putri Naulia, Hendrawati, La Saudi	“Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting”	Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting.	Quasi experiment, non-equivalent control group; 60 ibu (30 kelompok intervensi, 30 kelompok kontrol); edukasi 2 hari; analisis Wilcoxon & Mann-Whitney.	Kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan pengetahuan ($p=0,005$) dan sikap ($p=0,046$); kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan.
3	Esti Rahayu, Hikmatul Khoiriyah, Haidir	“Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Penurunan Risiko Stunting pada Balita di Kelurahan Yosomulyo Kota Metro”	Menganalisis efektivitas edukasi gizi dalam menurunkan risiko stunting melalui peningkatan pengetahuan & praktik makan ibu.	Quasi experiment, <i>one group pretest-posttest</i> ; 50 ibu balita; edukasi 4 minggu; analisis paired t-test.	Pengetahuan ibu meningkat signifikan ($p<0,05$); praktik makan membaik (variasi/protein hewani meningkat);
4	Ni Luh Arwati, Deby Sinta Darise	“Peningkatan Pemahaman Orang Tua Melalui Pelatihan Edukasi Gizi dan Praktik	Mengetahui pengaruh pelatihan edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan	Quasi experiment, <i>one group pretest-posttest</i> ; 72 ibu; 3 sesi pelatihan;	Pengetahuan meningkat (34,38 → 43,32); sikap meningkat (37,18 → 41,58);

		Orang Tua dalam Pencegahan Stunting: Studi Kuasi Eksperimental di Gorontalo”	dan sikap orang tua dalam pencegahan stunting.	analisis paired t-test.	signifikan ($p=0,000$). Pelatihan efektif meningkatkan kompetensi orang tua.
--	--	------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

PEMBAHASAN

Hasil sintesis dari empat penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dan pemberian pangan lokal memiliki kontribusi signifikan dalam peningkatan pengetahuan, sikap, serta praktik pemberian makan pada ibu yang memiliki balita stunting. Seluruh artikel memperlihatkan pola yang konsisten bahwa peningkatan kapasitas ibu dalam memahami gizi berhubungan dengan perbaikan perilaku makan anak dan secara tidak langsung berdampak pada perbaikan indikator antropometri.

Penelitian oleh **Nurpratama *et al.* (2024)** menekankan kombinasi intervensi pangan lokal dan konseling gizi sebagai strategi holistik. Intervensi selama 14 hari tersebut terbukti meningkatkan tinggi badan secara signifikan serta pengetahuan ibu. Meskipun kenaikan berat badan belum signifikan, penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pola makan berbasis pangan lokal dapat memberikan dampak awal pada pertumbuhan linear. Hal ini sejalan dengan temuan **Arwati & Darise (2025)** bahwa pelatihan edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu secara signifikan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan ceramah interaktif, demonstrasi dan praktik

langsung.

Sementara itu, penelitian **Naulia, Hendrawati, dan Saudi (2021)** menegaskan bahwa edukasi gizi mampu membawa perubahan bermakna pada pengetahuan dan sikap ibu dalam kelompok intervensi, walaupun tidak ditemukan perbedaan signifikan pada kelompok kontrol. Hal ini mengonfirmasi bahwa efektivitas edukasi sangat bergantung pada keterlibatan aktif ibu dalam proses pembelajaran. Temuan ini diperkuat oleh studi **Rahayu, Khoiriyah, dan Haidir (2025)** yang menunjukkan bahwa keberhasilan edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memperbaiki praktik pemberian makan, terutama variasi menu dan konsumsi protein hewani komponen penting dalam pencegahan stunting.

Jika dibandingkan, keempat penelitian menggunakan desain **quasi eksperimen** atau **pretest-posttest**, sehingga memungkinkan pengukuran perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Pola perubahan yang ditemukan cenderung konsisten: edukasi gizi meningkatkan pengetahuan secara signifikan di semua penelitian. Namun, efek terhadap status gizi anak berbeda-beda. Penelitian yang hanya berfokus pada edukasi (Naulia *et al.*, 2021; Arwati & Darise, 2025) lebih menunjukkan peningkatan pada ranah kognitif ibu, sedangkan penelitian yang memadukan edukasi dengan pemberian pangan lokal (Nurpratama *et al.*, 2024; Rahayu *et al.*, 2025) cenderung menunjukkan perubahan pada indikator antropometri walaupun tidak selalu signifikan dalam jangka pendek.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan stunting, namun hasil optimal dicapai ketika edukasi digabungkan dengan intervensi gizi praktis seperti pemberian makanan bergizi,

demonstrasi pemilihan bahan pangan lokal, dan penguatan praktik pemberian makan. Keterlibatan ibu dan pendekatan partisipatif berperan besar dalam keberhasilan intervensi, terutama karena ibu merupakan pengambil keputusan utama dalam penyediaan makanan bagi balita. Selain itu, durasi intervensi yang lebih lama dan pendampingan berkelanjutan berpotensi memberikan dampak lebih kuat pada status gizi anak.

Dengan demikian, seluruh penelitian mendukung bahwa edukasi gizi baik sebagai intervensi tunggal maupun dikombinasikan dengan pemberian pangan lokal efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan sebagian praktik ibu, serta memberikan kontribusi penting dalam menurunkan risiko stunting apabila dilakukan secara intensif dan berkesinambungan.

Dengan demikian uraian diatas menunjukkan bahwa edukasi etika batuk yang benar sangat berpengaruh dalam upaya pencegahan ISPA pada anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap empat artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi dan intervensi berbasis pangan lokal memiliki peran penting dalam upaya pencegahan stunting pada balita. Semua penelitian menunjukkan konsistensi bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dapat dicapai melalui berbagai bentuk edukasi, baik berupa penyuluhan, pelatihan, maupun konseling gizi. Peningkatan kapasitas pengetahuan ibu kemudian berdampak pada perbaikan praktik pemberian makan, terutama terkait variasi menu, konsumsi protein hewani, dan pemilihan pangan bergizi.

Intervensi yang memadukan edukasi gizi dengan pemberian pangan lokal menunjukkan hasil yang lebih nyata terhadap perubahan indikator status gizi, khususnya tinggi badan balita. Meskipun sebagian perubahan antropometri belum signifikan dalam jangka pendek, penelitian-penelitian tersebut menegaskan bahwa intervensi gizi memerlukan waktu dan konsistensi untuk memberikan dampak optimal pada pertumbuhan anak.

Secara keseluruhan, literatur yang dianalisis menguatkan bahwa edukasi gizi merupakan strategi fundamental dalam pencegahan stunting. Efektivitasnya meningkat ketika dilakukan dengan pendekatan partisipatif, durasi cukup, serta didukung intervensi praktis dalam pemberian makanan. Dengan demikian, implementasi edukasi gizi yang terstruktur, berkelanjutan, dan kontekstual berbasis sumber daya lokal menjadi langkah strategis dalam memperkuat upaya penurunan angka stunting di masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Nurpratama, W. L., Asmi, N. F., & Prakoso, A. D. (2024). Pengaruh intervensi pangan lokal dan konseling gizi terhadap stunting pada balita. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 5(3b), 1086–1093.
- Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 95–101.

- Rahayu, E., Khoiriyah, H., & Haidir, H. (2025). Efektivitas edukasi gizi terhadap penurunan risiko stunting pada balita di Kelurahan Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, 9(2), 96–101.
- Arwati, N. L., & Darise, D. S. (2025). Peningkatan pemahaman orang tua melalui pelatihan edukasi gizi dan praktik orang tua dalam pencegahan stunting: Studi kuasi eksperimental di Gorontalo. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(5), 1121–1130.