

## GEMA SEHATI (Gerakan Edukasi Menu Makanan Seimbang Lokal Cegah Stunting) di Desa Waitii

Fathia Rahma Juliarti<sup>1</sup>, Nurul Jannatul Wahidah<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 57126, Indonesia  
\*e-mail: [fathiarahma@student.uns.ac.id](mailto:fathiarahma@student.uns.ac.id)<sup>1</sup>, [njwahidah@staff.uns.ac.id](mailto:njwahidah@staff.uns.ac.id)<sup>2\*</sup>

### Abstract

*Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth and cognitive development due to inadequate nutritional intake over a prolonged period, particularly during the first 1,000 days of life. However, efforts to prevent stunting at the community level remain suboptimal, as indicated by the limited ability of mothers to plan and prepare appropriate meals for children, especially in utilizing local food resources to create balanced diets. Therefore, more applicable and participatory interventions are needed to improve mothers' knowledge and skills in meeting children's nutritional needs. This program was implemented through GEMA SEHATI (Gerakan Edukasi Menu Makanan Seimbang Lokal Cegah Stunting), a community empowerment-based intervention conducted in Waitii Village, aimed at enhancing mothers' knowledge and skills in planning and preparing balanced nutritious meals. The method used was a community empowerment approach with descriptive evaluation, carried out through health education, food preparation demonstrations, and distribution of supplementary feeding (PMT). The activity was conducted in a single session involving 14 mothers with infants and toddlers selected through purposive sampling. Participants' understanding was measured using questionnaires before and after the intervention. The results showed an improvement in mothers' knowledge of balanced nutrition as well as their skills in planning and preparing nutritious meals, particularly those based on local food ingredients. In conclusion, the GEMA SEHATI program is effective as a community-based intervention in supporting stunting prevention efforts.*

**Keywords:** *stunting, balanced nutrition, local food, education, supplementary feeding*

### Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang lama terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Namun, upaya pencegahan stunting di masyarakat masih belum optimal, ditandai dengan keterbatasan kemampuan ibu dalam menyusun dan mengolah menu makanan anak terutama dalam memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi menu makanan gizi seimbang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih aplikatif dan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Melalui program GEMA SEHATI (Gerakan Edukasi Menu Makanan Seimbang Lokal Cegah Stunting) berbasis pemberdayaan masyarakat di Desa Waitii yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyusun dan mengolah menu makanan gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat dengan evaluasi deskriptif melalui edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan, serta pembagian menu PMT. Kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan sasaran 14 ibu yang memiliki bayi dan balita yang dipilih secara purposive sampling. Pengukuran pemahaman dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang serta keterampilan dalam menyusun dan mengolah menu makanan bergizi terutama berbasis pangan lokal. Kesimpulannya, program GEMA SEHATI efektif sebagai intervensi berbasis masyarakat dalam mendukung upaya pencegahan stunting.

**Kata kunci:** *stunting, gizi seimbang, pangan lokal, edukasi, PMT*

Submitted : 27/04/2026

Revised : 18/06/2026

Accepted : 26/06/2026

## PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian global karena berdampak terhadap kualitas pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas pada anak. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam jangka waktu lama, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa

kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Dampak stunting tidak hanya ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar usianya, tetapi juga berhubungan dengan gangguan perkembangan kognitif, penurunan kemampuan belajar, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular pada masa dewasa (WHO, 2023). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi stunting nasional masih mencapai 21,5%, menunjukkan bahwa masalah stunting masih menjadi tantangan kesehatan yang perlu ditangani secara berkelanjutan (Kemenkes RI, 2023). Di Kabupaten Wakatobi, prevalensi stunting tercatat sebesar 10,7% dalam lima tahun terakhir (Dinas Kesehatan Kabupaten Wakatobi, 2024). Meskipun angka tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi nasional, stunting tetap menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena wilayah Wakatobi merupakan daerah kepulauan dengan keterbatasan akses pelayanan kesehatan dan informasi gizi.

Desa Waitii memiliki potensi sumber daya pangan lokal yang cukup melimpah, seperti ikan, telur, umbi-umbian, dan sayuran lokal yang sebenarnya dapat dimanfaatkan sebagai sumber gizi keluarga. Namun, berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan kader kesehatan, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan ibu dalam menyusun menu gizi seimbang dan mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Selama ini program pencegahan stunting yang telah dilakukan lebih banyak berfokus pada pemantauan pertumbuhan dan pemberian makanan tambahan, sedangkan edukasi praktis terkait pemanfaatan bahan pangan lokal masih terbatas. Sehingga diperlukan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membekali ibu dengan keterampilan praktis dalam menyusun dan mengolah menu makanan bergizi berbasis pangan lokal. Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan program GEMA SEHATI (Gerakan Edukasi Menu Makanan Seimbang Lokal Cegah Stunting) yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemanfaatan pangan lokal untuk mendukung pencegahan stunting pada anak di Desa Waitii.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Waitii, Kecamatan Tomia, Kabupaten Wakatobi pada bulan Februari 2026. Peserta kegiatan berjumlah 14 ibu yang memiliki bayi dan balita maupun ibu yang tinggal serumah dengan bayi dan balita. Jumlah peserta tersebut merupakan ibu yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai. Keterbatasan jumlah peserta dipengaruhi oleh keterbatasan waktu pelaksanaan serta penyampaian informasi kegiatan, sehingga tidak seluruh sasaran yang diundang dapat hadir. Kegiatan ini melibatkan masyarakat setempat serta kader kesehatan sebagai bentuk dukungan dalam pelaksanaan program di lapangan. Tahapan awal kegiatan diawali dengan penyusunan proposal serta koordinasi dengan pihak terkait, termasuk aparat kelurahan dan kader kesehatan, untuk memperoleh perizinan serta menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Setelah mendapatkan persetujuan, dilanjutkan dengan persiapan media edukasi berupa materi penyuluhan, leaflet, dan media “Isi Piringku” yang digunakan sebagai bahan pendukung dalam kegiatan. Pada tahap implementasi, kegiatan dilakukan dalam satu kali pertemuan yang meliputi penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang dan stunting, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan menu PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berbasis pangan lokal yang sebelumnya sudah disusun oleh pelaksana program berdasarkan prinsip gizi seimbang dan ketersediaan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh masyarakat Desa Waitii. Sebelum pelaksanaan kegiatan, pelaksana program juga melakukan diskusi dengan kader kesehatan dan beberapa ibu setempat untuk mengidentifikasi bahan pangan lokal yang paling sering dikonsumsi masyarakat sehingga menu yang dipilih lebih sesuai dengan kondisi dan kebiasaan masyarakat Desa Waitii. Demonstrasi memasak menu PMT dilakukan secara langsung agar peserta dapat memahami proses pengolahan makanan bergizi yang sederhana dan aplikatif. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Selain itu, dilakukan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) kegiatan untuk menilai peningkatan pemahaman ibu terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting. Kegiatan diakhiri dengan pembagian menu PMT kepada peserta untuk diberikan kepada anak sebagai contoh penerapan menu makanan bergizi seimbang yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan upaya pencegahan stunting.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet Halaman Depan



Gambar 2. Media Edukasi Leaflet Halaman Belakang



Gambar 3. Media Edukasi “Isi Piringku”

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program GEMA SEHATI yang dilaksanakan di Kelurahan Waitii menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemenuhan gizi seimbang bagi anak. Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita dengan antusiasme yang cukup tinggi, terlihat dari partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Pada tahap awal kegiatan, dilakukan pengukuran pengetahuan peserta melalui pretest yang menunjukkan bahwa sebagian ibu masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait konsep gizi seimbang, pentingnya pemanfaatan pangan lokal, serta praktik pemberian makanan yang tepat bagi anak. Hal ini terlihat dari masih adanya peserta yang belum dapat menyebutkan komposisi menu gizi seimbang serta cara pengolahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, peserta mulai menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pentingnya pemenuhan gizi pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), jenis-jenis zat gizi yang dibutuhkan, serta peran pangan lokal dalam mendukung pemenuhan gizi keluarga. Kegiatan demonstrasi pembuatan menu PMT berbasis pangan lokal juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengolah bahan makanan sederhana menjadi menu bergizi seimbang. Hasil evaluasi melalui posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dibandingkan sebelum kegiatan. Selain itu, peserta juga mampu mempraktikkan kembali langkah-langkah pembuatan menu PMT secara sederhana serta menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan menu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang disertai praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku ibu dalam pemberian makanan kepada anak. Meskipun demikian, keterbatasan waktu pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan menjadi salah satu kendala dalam memaksimalkan hasil kegiatan, sehingga diperlukan keberlanjutan program untuk memperoleh dampak yang lebih optimal.

Tabel 1. Nilai *pretest* dan *posttest* kegiatan Gema Sehati di Desa Waitii sebelum dan sesudah edukasi

Kategori	Rata-rata	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
<i>Pretest</i>	9,7	10	9
<i>Posttest</i>	10	10	10

Berdasarkan hasil *pretest*, sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik, dimana 11 dari 14 ibu memperoleh nilai maksimal, sedangkan 3 ibu lainnya masih memiliki nilai di bawah maksimal. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan media leaflet, pedoman “Isi Piringku”, serta demonstrasi memasak, hasil *posttest* menunjukkan bahwa seluruh peserta mencapai nilai maksimal. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata nilai dari 9,7 pada saat *pretest* menjadi 10 pada saat *posttest*, yang mengindikasikan adanya peningkatan sekaligus pemerataan pengetahuan pada seluruh peserta. Selain peningkatan pengetahuan, hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan ibu dalam mengolah menu makanan bergizi menggunakan bahan pangan lokal. Peserta mampu mengikuti proses demonstrasi dan memahami cara penerapan dan penyusunan menu gizi seimbang. Dari aspek sikap, seluruh peserta menunjukkan respon yang positif serta memiliki motivasi untuk menerapkan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap yang mendukung praktik pemenuhan gizi anak. Sebagai upaya untuk mendukung keberlanjutan manfaat dari kegiatan Gema Sehati, peserta diberikan leaflet dan media "Isi Piringku" yang berisi informasi mengenai gizi seimbang, pencegahan stunting, serta contoh menu berbasis pangan lokal yang dapat dijadikan panduan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, demonstrasi pembuatan menu PMT yang telah dilakukan diharapkan dapat menjadi bekal bagi ibu untuk menerapkan dan mengembangkan variasi menu bergizi secara mandiri di rumah. Sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan dapat terus diterapkan sebagai upaya pemenuhan gizi anak dan pencegahan stunting.



Gambar 4. Suasana Pengisian *Pretest*



Gambar 5. Penjelasan Materi



Gambar 6. Demonstrasi Memasak



Gambar 7. Suasana Pengisian *Posttest*



Gambar 8. Sesi Diskusi dan Umpan Balik



Gambar 9. Pembagian Menu PMT

## KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui program “Gema Sehati” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu terkait stunting dan gizi seimbang, yang ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan peningkatan nilai pada seluruh peserta hingga mencapai pemahaman yang optimal. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur, menggunakan media sederhana, serta disertai demonstrasi langsung dinilai lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh ibu, sehingga metode ini menjadi kelebihan utama dalam kegiatan. Demonstrasi memasak berbasis bahan pangan lokal mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah menu makanan bergizi, sehingga tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dari sudut pandang kebidanan, kegiatan ini menegaskan bahwa peran bidan tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga upaya dalam menjaga kesehatan dan mencegah melalui edukasi, konseling, dan pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam pemenuhan gizi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityaningrum, F., Sari, R. P., & Wulandari, D. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 85–92.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Kabupaten Wakatobi dalam angka 2024*. BPS Kabupaten Wakatobi.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Wakatobi. (2024). *Profil kesehatan Kabupaten Wakatobi tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Wakatobi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023a). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023b). *Pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahmawati, D., & Nugroho, H. (2021). Pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya peningkatan status gizi anak. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(3), 150–158.
- Sari, M., Handayani, L., & Putri, A. (2022). Peran edukasi kesehatan dalam meningkatkan perilaku pencegahan stunting pada ibu balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 101–108.
- UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, nutrition*. UNICEF.
- WHO. (2022). *Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks*. World Health Organization.
- WHO. (2023). *Guideline on the prevention of stunting and nutrition interventions*. World Health Organization.



- Widayatun, N. (2023). Dampak stunting terhadap perkembangan kognitif dan motorik anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 45–52.
- Widyawati, Y., Pratiwi, A., & Kusumaningrum, T. (2024). Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 12–20.