

Edukasi Gizi Seimbang dan PHBS Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* di Banjar Gadungan, Payangan: Pendekatan Berbasis Keluarga Binaan

I Made Dharma Putra¹, Putu Nita Cahyawati^{1,2*}

1. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

2. Program Studi Magister Ilmu Biomedis, Fakultas Pascasarjana, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

*corresponding author: nitacahyawati@warmadewa.ac.id

Abstract. Stunting merupakan permasalahan gizi utama pada anak-anak di Indonesia. Stunting berdampak langsung pada permasalahan fisik, kognitif, pendidikan, kualitas hidup, dan peningkatan risiko infeksi pada anak. Besarnya dampak stunting menempatkannya sebagai masalah prioritas nasional. Penanganan stunting merupakan upaya kompleks yang harus dimulai dari kelompok masyarakat terkecil, yaitu keluarga. Mengacu pada kondisi tersebut, kegiatan pengabdian dirancang dengan pendekatan berbasis keluarga binaan dengan fokus edukasi tentang gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Fokus kegiatan yaitu pendampingan pada salah satu keluarga binaan yang berlokasi di Banjar Gadungan, Desa Bresela, Payangan. Penetapan ini mengacu pada lokasi yang merupakan desa binaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa. Sasaran kegiatan adalah seluruh keluarga binaan yang tinggal dalam satu pekarangan yang berjumlah 9 orang. Berdasarkan hasil edukasi dan pendampingan, telah terjadi peningkatan pengetahuan keluarga binaan dari yang pada saat pretest hanya mampu menjawab dengan benar 3 dari 8 pertanyaan, menjadi mampu menjawab seluruh pertanyaan saat kegiatan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa keempat indikator keberhasilan program telah tercapai. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian berjalan dengan baik. Seluruh parameter keberhasilan program telah tercapai. Kegiatan edukasi telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku keluarga binaan berkaitan dengan gizi keluarga dan PHBS. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sehingga lebih berdampak nyata dalam pencegahan kejadian stunting di Bali, khususnya di Kabupaten Gianyar.

Keywords: *Stunting*; gizi seimbang; perilaku hidup bersih dan sehat

Pendahuluan

Stunting merupakan permasalahan gizi utama pada anak-anak di Indonesia. *Stunting* berdampak langsung pada permasalahan fisik, kognitif, pendidikan, kualitas hidup, dan peningkatan risiko infeksi pada anak (Garina et al., 2024). Besarnya dampak *stunting* menempatkannya sebagai masalah prioritas nasional. Data nasional menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia mencapai 22% pada tahun 2023. Sedangkan di Bali, khususnya di Kabupaten Gianyar, prevalensinya mencapai 22,2%. Prevalensi ini bahkan lebih tinggi 0,2% dari data prevalensi nasional (Subratha & Peratiwi, 2020; Widyastiti & Cahyawati, 2026). Hal ini yang mendasari berbagai upaya pengentasan *stunting*, dimulai dari Kabupaten Gianyar.

Stunting adalah masalah gizi kronis yang dimulai dari 1000 hari kehidupan (Mulyani et al., 2025). *Stunting* dapat terjadi akibat berbagai faktor. mulai dari faktor ibu, anak,

maupun lingkungan. Faktor yang umumnya berperan adalah faktor demografi, level edukasi orang tua, ketidakseimbangan nutrisi dan diare (Garina et al., 2024).

Oleh karenanya, penanganan *stunting* merupakan upaya kompleks yang harus dimulai dari kelompok masyarakat terkecil yaitu keluarga. Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi merupakan fondasi awal untuk mengentaskan *stunting*. Perbaikan gizi keluarga disertai dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan elemen krusial yang dapat dilakukan di tingkat keluarga (Andriansyah & Rahmantari, 2013; Putu Nita Cahyawati & Saniathi, 2021). Komposisi gizi seimbang dalam makanan dapat menjamin kualitas makanan anak sehingga dapat terhindar dari kekurangan nutrisi (Putu Nita Cahyawati & Pande, 2022). Perilaku mencuci tangan yang baik merupakan upaya pencegahan diare sehingga menghindarkan anak dari kehilangan nutrisi secara kronis.

Mengacu pada kondisi di atas, kegiatan pengabdian dirancang dengan pendekatan berbasis keluarga binaan dengan fokus edukasi tentang gizi seimbang dan PHBS. Kegiatan ini diharapkan mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku keluarga binaan sehingga menjadi salah satu upaya pencegahan *stunting* di Kabupaten Gianyar.

Metode

Kegiatan pengabdian menerapkan metode edukasi pendekatan berbasis keluarga binaan (Widyastiti & Cahyawati, 2026). Dengan demikian, fokus kegiatan yaitu pendampingan pada salah satu keluarga binaan yang berlokasi di Banjar Gadungan, Desa Bresela, Payangan. Penetapan ini mengacu pada lokasi yang merupakan desa binaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa. Kegiatan dilaksanakan dalam 4 kali kunjungan dalam kurun waktu 1 bulan dengan rincian sesuai Tabel 1.

Sasaran kegiatan adalah seluruh keluarga binaan yang tinggal dalam satu pekarangan yang berjumlah 9 orang. Pedigree keluarga binaan seperti tampak pada Gambar 1. Kepala keluarga dari keluarga binaan ini merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Bapak IWB (26 tahun) tinggal bersama istri (26 tahun), 2 orang anak, ayah dan ibu dan 2 adik kandungnya di satu pekarangan. Bapak IWB memiliki dua adik laki-laki yang tinggal di satu pekarangan. Adik pertama Bapak IWB sudah menikah dan memiliki satu orang anak perempuan berumur 5 tahun. Adik kedua Bapak IWB masih duduk di bangku SMA. Bapak IWB (26 tahun) bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan istrinya bekerja sebagai penjaga toko di Ubud. Ayah Bapak IWB bekerja mengurus ternak dan Ibu Bapak IWB tidak bekerja, namun sehari-hari membuat canang dan mengurus cucu saat anak dan menantunya sedang bekerja.

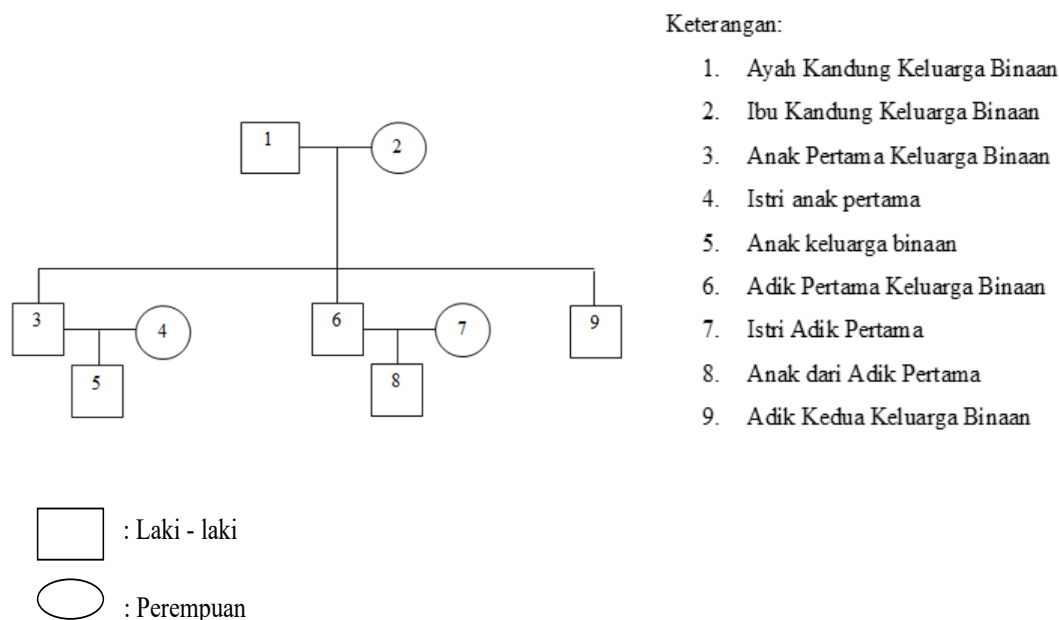
Tabel 1. Pelaksanaan kunjungan lapangan

Kunjungan (minggu)	Bentuk Kegiatan
1	Perkenalan diri, wawancara mendalam dengan keluarga binaan, observasi lingkungan tempat tinggal, penetapan masalah yang menjadi fokus edukasi dan pendampingan (masalah prioritas keluarga binaan).
2	<i>Pretest</i> lisan serta edukasi dan demonstrasi gizi seimbang.
3	<i>Posttest</i> lisan serta edukasi dan demonstrasi perilaku hidup bersih dan sehat (cara cuci tangan yang baik dan benar).
4	Monitoring dan evaluasi kegiatan.

Kegiatan dilakukan dengan bantuan media poster serta demonstrasi/simulasi untuk mempermudah pemahaman keluarga binaan. Pemanfaatan media poster dan demonstrasi ini mengacu pada metode kegiatan pendampingan yang dalam kegiatan pengabdian sebelumnya yang dilaporkan mampu menghasilkan dampak peningkatan pengetahuan dan

perbaikan perilaku yang maksimal (Putu Nita Cahyawati et al., 2023; Putu Nita Cahyawati & Saniathi, 2022).

Keberhasilan kegiatan dinilai dari beberapa parameter. Parameter tersebut antara lain: 1) kunjungan dilaksanakan secara rutin minimal 1 kali seminggu; 2) program kerja terlaksana sesuai jadwal; 3) peningkatan pengetahuan mitra dinilai dari perbaikan nilai pretest dan posttest lisan; dan 4) perbaikan perilaku yang dinilai dari observasi langsung (Lestari et al., 2024; Syaiful & Cahyawati, 2025).



Gambar 1. Pedigree Keluarga Binaan

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil edukasi dan pendampingan, pada saat kegiatan pretest, istri dan kepala keluarga binaan hanya dapat menjawab dengan benar 3 dari 8 pertanyaan yang ditanyakan. Akan tetapi, setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi, mereka dapat menjawab dengan benar seluruh pertanyaan yang diajukan. Saat sesi diskusi, seluruh keluarga binaan juga telah mampu menunjukkan bahwa mereka sudah memahami materi mengenai makanan bergizi seimbang serta cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pada sesi monitoring dan evaluasi, juga dilakukan observasi tentang komposisi makanan yang dikonsumsi untuk menilai perilaku keluarga binaan. Dari hasil evaluasi tersebut, secara umum materi edukasi telah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga program dinilai telah berhasil memperbaiki perilaku keluarga binaan.

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dirancang dengan metode berbasis keluarga binaan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga binaan secara maksimal. Hal ini penting mengingat pemahaman terkait gizi bersifat personal. Setiap orang memiliki permasalahan yang berbeda-beda, sehingga pendekatan yang bersifat personal/individu menjadi pilihan yang tepat dibandingkan dengan promosi dalam bentuk kelompok masyarakat (Putu Nita Cahyawati & Pande, 2022; Wiguna & Cahyawati, 2022).

Edukasi gizi seimbang pada keluarga binaan bertujuan memberikan edukasi komposisi makanan yang ideal untuk anak sesuai tahapan tumbuh kembang anak (Gambar 2). Komposisi harus mengacu pada angka kecukupan gizi (AKG) dan dipantau secara rutin melalui penimbangan berat badan dan tinggi badan secara berkala melalui kegiatan posyandu. Dengan demikian, orang tua diharapkan rutin memantau tumbuh kembang

anak setiap bulan mengacu pada buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) serta Kartu Menuju Sehat (KMS) yang dimiliki oleh setiap anak. Pemantauan antropometri ini penting untuk menemukan dilamana terdapat ketidaksesuaian antara berat maupun tinggi badan anak bila dibandingkan dengan usia (Aryastuti et al., 2025).



Gambar 2. Edukasi Gizi Seimbang

PHBS merupakan upaua untuk meningkatkan kesehatan yang dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga. Bentuk kegiatannyanya bervariasi mulai dari cara mencuci tangan, cara menggosok gigi dan menjaga kebersihan diri (Anak Agung Sri Agung Aryastuti et al., 2024; P N Cahyawati et al., 2021; P N Cahyawati & Saniathi, 2021). Pada kegiatan pengabdian ini, difokuskan pada cara mencuci tangan yang baik dan benar sesuai dengan permasalahan yang menjadi fokus keluarga binaan. Edukasi dan demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar penting untuk diketahui semua pihak termasuk anak-anak (Gambar 3). Hal ini dikarenakan kejadian *stunting* pada anak sangat berkaitan dengan kondisi microbiota usus. Pada anak yang sering mengalami diare, kondisi microbiota ususnya menjadi tidak seimbang, sehingga penyerapan nutrisi menjadi terganggu (Putu Nita Cahyawati & Sujaya, 2021). Walaupun demikian, faktor lain juga sangat berpengaruh dalam status nutrisi seorang anak, salah satunya adalah asi eksklusif (Nugraha et al., 2020). Dengan demikian, hal ini juga perlu disampaikan kepada keluarga binaan agar menjadi perhatian keluarga.



Gambar 3. Demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar

Mengacu pada parameter keberhasilan program, kegiatan edukasi dan pendampingan ini dapat dikategorikan berhasil dengan baik. Hal ini mengacu pada tercapainya seluruh parameter kegiatan sebanyak 4 parameter. Saran yang dapat disampaikan kepada keluarga binaan yaitu untuk selalu konsisten dalam memberikan makanan yang mengandung zat gizi seimbang dan beraneka ragam, serta konsisten dalam menerapkan PHBS di keluarga. Bagi bidan desa yaitu agar mengoptimalkan peran bidan dalam memberikan penyuluhan melalui kunjungan rumah atau posyandu. Serta bagi institusi pendidikan agar melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat secara terus menerus dan berkesinambungan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik. Seluruh parameter keberhasilan program telah tercapai. Kegiatan edukasi telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku keluarga binaan berkaitan dengan gizi keluarga dan PHBS. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sehingga lebih berdampak nyata dalam pencegahan kejadian *stunting* di Bali khususnya di Kabupaten Gianyar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK), Universitas Warmadewa, keluarga binaan, serta seluruh pihak yang membantu dalam penyelenggaraan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Anak Agung Sri Agung Aryastuti, Dewi, N. W. E. S., Cahyawati, P. N., & Suaridewi, I. G. A. A. M. (2024). Penguatan Tim Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) SD Genta Saraswati Gianyar dalam Membangun Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Abdimas Galuh*, 6(1), 1–8.
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). *Penyuluhan Dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)*. Inovasi Dan Kewirausahaan. Penyebaran Corona Virus Covid-19 “. *Jurnal Sosial*
- Aryastuti, A. A. S. A., Dewi, N. W. E. S., Cahyawati, P. N., & Permatananda, P. A. N. K. (2025). Pemberdayaan Guru TK Saraswati Gianyar dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Pra Sekolah. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 4(3), 238–243.
- Cahyawati, P N, Pradnyawati, L. G., & Ningsih, N. L. A. P. (2021). Analisis dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Pada Pekerja Salon dan Spa. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(7), 328–334. <https://doi.org/10.36418/comserva.v1i7.50>

-
- Cahyawati, P N, & Saniathi, N. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Petugas Kebersihan Di Era Pandemi Covid-19. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 5(2), 87–91. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana/article/view/3966>
- Cahyawati, Putu Nita, & Pande, A. N. K. P. (2022). Pendampingan Kader Posyandu Desa Kerta dalam Penerapan Gizi Seimbang dan Pemantauan Tumbuh Kembang Anak. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(3), 56–61.
- Cahyawati, Putu Nita, & Saniathi, N. K. E. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 5(2), 87–91.
- Cahyawati, Putu Nita, & Saniathi, N. K. E. (2022). Perilaku Hidup Besih dan Sehat Dalam Upaya Pencegahan Covid - 19 pada Pelaku Wisata di Bali. *Community Services Journal (CSJ)*, 4(2), 175–179.
- Cahyawati, Putu Nita, Santosa, A., Lestarini, A., & Aryastuti, A. A. S. A. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengelolaan Sampah Rumah Tangga di Desa Peliatan Ubud. *Community Service Journal (CSJ)*, 6(1), 34–39. <https://doi.org/10.22225/csj.6.1.2023.34-39>
- Cahyawati, Putu Nita, & Sujaya, N. (2021). Gut microbiota in *stunting* children: literature review. *Bali Anatomy Journal*, 4(1), 1–4. <https://doi.org/10.36675/baj.v4i1.51>
- Garina, L. A., Dewi, M. K., Trusda, S. A. D., Purbaningsih, W., Muflihah, H., Tursina, A., Respati, T., & Rahimah, S. B. (2024). Maternal, Child, and Household Risk Factors for Children with *Stunting*. *The Open Public Health Journal*, 17. <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/0118749445321448240823112908>
- Lestarini, A., Putu, D., Udiyani, C., Cahyawati, P. N., Agung, A., Aryastuti, S. A., Ayu, P., & Kasih, N. (2024). *Peningkatan Gizi Keluarga Balita Stunting Melalui Kreativitas Pangan Lokal di Desa Bayung Gede Kecamatan Kintamani Desa Bayung Gede , Banjar Bayung konsumsi daging ayam dan telur*. 3(3).
- Mulyani, A. T., Khairinisa, M. A., & Khatib, A. (2025). Understanding *Stunting* : Impact , Causes , and Strategy to Accelerate *Stunting* Reduction — A Narrative Review. *Nutrients*, 17(9), 1493. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17091493>
- Nugraha, I. G. P. W. E., Sutisna, P., & Cahyawati, P. N. (2020). The Relationship Between Exclusive Breastfeeding with Nutritional Status at Children Aged 7-18 Months in Puskesmas Pupuan I. *NCOV 2020: The Proceedings of the 1st Seminar The Emerging of Novel Corona Virus, NCov 2020, 11-12 February 2020, Bali, Indonesia*, 216–222. <https://doi.org/10.4108/eai.11-2-2020.2301980>
- Subratha, H. F. A., & Peratiwi, N. M. I. (2020). Determinan Kejadian *Stunting* Pada Balita Di Kabupaten Gianyar Bali. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 99–106. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v10i2.104>
- Syaiful, R. H., & Cahyawati, P. N. (2025). *Edukasi Kesehatan Terkait Swamedikasi Nyeri pada Masyarakat di Desa Batu Kajang*. 4(1), 21–26.
- Widyastiti, N. N. P., & Cahyawati, P. N. (2026). Edukasi dan Pendampingan ASI Eksklusif melalui Program Keluarga Binaan sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* di Desa Bresela. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 5(2), 134–140.
- Wiguna, I. M. A. P., & Cahyawati, P. N. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Upaya Penerapan Community Oriented Medical Education Di Desa Puhu, Gianyar. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 6(1), 17–22. <https://doi.org/10.22225/wicaksana.6.1.2022.17-22>
-