

Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Stunting Tingkat Keluarga *Literature Review*

**Ricky Riyanto Iksan^{*1}, Alya Roudlotul Jannah², Arina Dinana Putri³, Karina Wulantika⁴,
Linda Rahmawati⁵, Winda⁶**

¹⁻⁶Bachelor of Nursing Study Program, Tarumanagara Institute, Jakarta

^{*}Email corresonden: kykyiksan@gmail.com

Abstract

Introduction: Stunting is a chronic nutritional problem that remains a public health challenge, particularly in developing countries. This condition not only impacts children's physical growth but also impacts cognitive development, productivity, and the long-term quality of human resources. One of the main factors contributing to stunting is mothers' lack of knowledge and attitudes regarding nutritional needs, parenting patterns, and appropriate childcare practices.

Objectives: This study aims to assess the effectiveness of nutrition education interventions and health promotion approaches in improving mothers' knowledge and attitudes as an effort to prevent stunting at the family level.

Method: This study employed a literature review method. Articles were searched through the Google Scholar database and SINTA-indexed national journals for the 2021–2026 period. Inclusion criteria included quantitative research, full-text articles, and relevance to nutrition education interventions in stunting prevention. Based on the selection process, six articles met the criteria for systematic analysis using a narrative synthesis approach.

Result: A literature review shows that nutrition education interventions, whether through direct counseling, health education media, or health promotion-based approaches, significantly improve mothers' knowledge and attitudes regarding stunting prevention. Structured, interactive, and ongoing education has been shown to drive changes in family behavior toward better nutrition practices.

Conclusion: Family-based nutrition education has proven effective as a stunting prevention strategy. Sustainable integration of nutrition education programs into maternal and child health services is essential to support stunting reduction and improve the quality of future generations.

Keywords: Stunting, Nutrition Education, Maternal Knowledge, Attitude, Health Promotion, Literature Review.

Editor: YY

Hak Cipta:

©2026 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

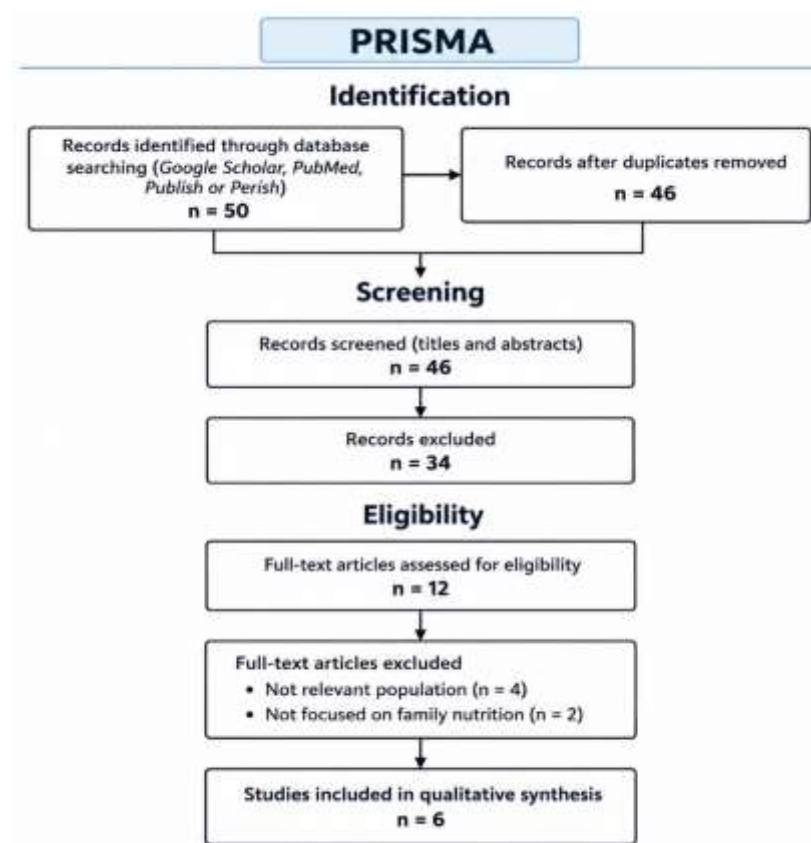
Pendahuluan

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan menurut umur di bawah standar WHO akibat kekurangan gizi dalam waktu lama dan infeksi berulang, yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas jangka panjang ([World Health Organization, 2023](#)). Laporan global menunjukkan bahwa stunting masih menjadi beban kesehatan masyarakat utama di negara berkembang, terutama di kawasan Asia Tenggara dan Afrika Sub-Sahara ([UNICEF, 2023](#)). Di Indonesia, prevalensi stunting meskipun mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir, tetap menjadi prioritas nasional karena angkanya masih berada di atas target global yang ditetapkan oleh WHO ([Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023](#)). Stunting tidak hanya disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, sanitasi lingkungan, pola asuh, dan tingkat pendidikan orang tua ([Prendergast & Humphrey, 2020](#)). Penelitian menunjukkan bahwa praktik pemberian makan yang tidak adekuat pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan berkontribusi signifikan terhadap terjadinya gangguan pertumbuhan linier pada anak ([Santosa et al., 2021](#)). Selain itu, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi seimbang, pemberian ASI eksklusif, serta MP-ASI yang tepat menjadi determinan penting terjadinya stunting di tingkat rumah tangga ([Beal et al., 2021](#)). Faktor budaya dan kebiasaan keluarga juga mempengaruhi pilihan pangan anak dan pola makan sehari-hari, sehingga intervensi gizi harus disesuaikan dengan konteks lokal ([Sharma et al., 2021](#)).

Edukasi gizi pada tingkat keluarga dipandang sebagai intervensi strategis dalam mencegah stunting karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan perilaku kesehatan anak ([Ruel et al., 2020](#)). Intervensi berbasis keluarga terbukti lebih efektif dalam meningkatkan praktik pemberian makan anak dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada fasilitas kesehatan ([Nguyen et al., 2021](#)). Studi eksperimental di beberapa negara berkembang menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang melibatkan ibu dan anggota keluarga lain secara signifikan meningkatkan keragaman konsumsi pangan anak serta menurunkan risiko stunting ([Goudet et al., 2020](#)). Selain itu, edukasi gizi yang melibatkan kader kesehatan lokal atau peer educator mampu meningkatkan partisipasi keluarga dan memperkuat keberlanjutan program ([Tran et al., 2022](#)). Pendekatan edukasi gizi yang komprehensif mencakup penyuluhan tentang gizi seimbang, praktik kebersihan, pengolahan makanan yang aman, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan secara rutin ([World Health Organization, 2022](#)). Model komunikasi perubahan perilaku yang diterapkan dalam edukasi keluarga terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu terhadap kebutuhan nutrisi anak dan mendorong perubahan praktik pemberian makan di rumah ([Kim et al., 2020](#)). Selain itu, keterlibatan ayah dalam program edukasi gizi berkontribusi positif terhadap peningkatan dukungan keluarga dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak ([martin et al., 2021](#)). Penggunaan media edukasi digital dan modul visual juga dilaporkan efektif untuk memperluas jangkauan edukasi dan meningkatkan pemahaman ibu di berbagai tingkat pendidikan ([Sang et al., 2021](#)).

Dalam konteks Indonesia, intervensi edukasi gizi melalui posyandu dan kunjungan rumah menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap ibu terkait pencegahan stunting ([Sari et al., 2022](#)). Program edukasi berbasis komunitas yang terintegrasi dengan pemberdayaan keluarga terbukti efektif dalam memperbaiki praktik pemberian MP-ASI dan kebersihan lingkungan ([Utami et al., 2021](#)). Hal ini menegaskan bahwa strategi promotif dan preventif berbasis keluarga menjadi kunci dalam upaya percepatan penurunan stunting secara berkelanjutan ([Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023](#)). Literature review ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bukti ilmiah terkini terkait efektivitas edukasi gizi dalam pencegahan stunting di tingkat keluarga, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan komunitas yang lebih komprehensif dan berbasis bukti ([Nguyen et al., 2021](#)). Dengan memahami berbagai model dan hasil penelitian terbaru, diharapkan dapat dirumuskan rekomendasi strategi edukasi yang adaptif, kontekstual, dan berkelanjutan dalam mendukung pencapaian target penurunan stunting nasional maupun global ([World Health Organization, 2023](#)). Pendekatan ini juga dapat meminimalkan ketimpangan kesehatan antarwilayah serta memperkuat ketahanan gizi keluarga secara jangka panjang ([Goudet et al., 2020](#); [Tran et al., 2022](#)). Metode

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan kerangka PICO: Populasi meliputi anak 6–59 bulan, ibu hamil, remaja putri, dan keluarga; Intervensi berupa edukasi gizi melalui konseling, kelas gizi, kunjungan rumah, workshop, suplemen, serta media audiovisual dan diskusi kelompok; Comparison tidak spesifik, dengan analisis membandingkan berbagai metode edukasi; Outcome meliputi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu, perbaikan pola asuh, optimalisasi MP-ASI, dan penurunan prevalensi stunting. Literatur dicari di *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Publish or Perish* menggunakan kata kunci "Edukasi Gizi", "Pencegahan Stunting", dan "Keluarga", dengan kriteria inklusi artikel original research dan jurnal nursing tahun 2021-2026. Dari 50 artikel awal, dilakukan skrining judul, abstrak, dan kesesuaian PICO, sehingga diperoleh 5 artikel utama yang dianalisis lebih lanjut secara kualitatif untuk menilai efektivitas edukasi gizi dalam mencegah stunting di tingkat keluarga.



Gambar 1 Prisma Flow

Hasil

Tabel 1 Hasil Review Artikel yang Diperoleh

No	Penulis	Nama Jurnal	Tahun	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
1	Angelia F. Tendan, Sutantri, Zikri Alhalawi, Muhammad Chaidar	<i>Klabat Journal of Nursing</i>	2022	Strategi Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Pada Anak Usia 6–59 Bulan	Literatur review & survei	Strategi preventif edukasi gizi dan pemantauan pertumbuhan anak	Edukasi gizi sistematis penting dalam pencegahan stunting
2	Zainal Munir, Lina Audyna	<i>Jurnal Keperawatan Profesiional (JKP)</i>	2022	Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu	Quasi-experimental	Peningkatan signifikan pengetahuan & sikap ibu	Edukasi efektif meningkatkan kesadaran ibu terkait stunting
3	Mutiara Wahyuni Manoppo	<i>Klabat Journal of Nursing</i>	2024	Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Melalui Pemberian Edukasi dan Gizi	Eksperimental	Perbaikan pola makan dan kepatuhan MP-ASI	Edukasi gizi membantu menurunkan risiko stunting

4	Desty Ebhil Puspa Sari, Dwi Indah Lestari	<i>Journal of Telenursing (JOTING)</i>	2024	Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak	Cross-sectional	Pengetahuan gizi dipengaruhi pendidikan & akses informasi	Edukasi gizi terstruktur perlu ditingkatkan
5	Fitria Duwi Ramadhani, Dwi Lestari Mukti Palupi, Muata'in	<i>Jurnal Penelitian Perawat Profesional</i>	2025	Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Stunting Terhadap Kejadian Stunting	Observasional analitik	Ibu dengan pengetahuan tinggi cenderung anak tidak stunting	Pengetahuan ibu merupakan determinan utama
6	Isti Istianah et al.	<i>Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)</i>	2025	Edukasi dan Pendampingan Gizi Keluarga sebagai Upaya Penanggulangan Stunting	Program pengabdian berbasis keluarga	Peningkatan pengetahuan & praktik gizi keluarga	Edukasi & pendampingan keluarga efektif untuk menurunkan stunting (jak.ubr.ac.id)

Pembahasan

Hasil literatur review ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam pencegahan stunting pada anak melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik keluarga. Tendean, Sutantri, Alhalawi, dan Chaidar (2022) menekankan bahwa strategi pencegahan stunting yang efektif harus melibatkan edukasi gizi terstruktur, pemantauan pertumbuhan anak, serta perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat keluarga dan masyarakat luas. Intervensi ini memungkinkan keluarga untuk menerapkan praktik gizi yang sesuai, sehingga dapat menurunkan risiko stunting pada anak usia 6–59 bulan.

Munir dan Audyna (2022) menemukan bahwa edukasi mengenai stunting secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki anak stunting. Peningkatan pengetahuan ini merupakan tahap awal penting untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku ibu dalam penerapan pola asuh gizi. Edukasi gizi yang diberikan dalam bentuk konseling, kelas gizi, atau media audiovisual terbukti efektif meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya asupan gizi seimbang bagi anak. Manoppo (2024) juga melaporkan bahwa pemberian edukasi dan gizi melalui intervensi keluarga meningkatkan pemahaman ibu mengenai nutrisi anak, sehingga ibu mampu menerapkan pola makan seimbang. Penelitian ini menekankan bahwa edukasi tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga mendorong praktik langsung dalam pemberian MP-ASI dan pemilihan pangan bergizi.

Intervensi yang melibatkan pendampingan keluarga terbukti memperkuat pemahaman ibu dan mendorong konsistensi dalam praktik gizi sehari-hari. Sari dan Lestari (2024) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang pada ibu dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, dan akses informasi. Pengetahuan yang lebih tinggi terkait gizi anak mendorong ibu untuk menerapkan praktik pemberian makanan yang tepat, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan risiko stunting. Hal ini menegaskan bahwa intervensi edukasi gizi perlu disesuaikan dengan konteks lokal dan kemampuan ibu agar pengetahuan dapat diterapkan secara konsisten di rumah.

Ramadhani, Palupi, dan Muata'in (2025) menemukan hubungan positif antara pengetahuan ibu tentang gizi dan kejadian stunting. Ibu dengan pemahaman gizi yang baik memiliki anak dengan risiko stunting lebih rendah dibandingkan ibu dengan pengetahuan rendah. Temuan ini menguatkan pentingnya peran edukasi gizi sebagai faktor utama dalam pencegahan stunting, terutama jika disertai dengan dukungan keluarga dan pengawasan praktis dalam pemberian makanan. Istianah et al. (2025) melaporkan bahwa program edukasi dan pendampingan gizi berbasis keluarga meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi keluarga, serta menurunkan risiko stunting di wilayah Puskesmas Duren Sawit Jakarta Timur. Intervensi ini melibatkan penyuluhan, monitoring antropometri anak, serta pendampingan pola makan oleh tenaga kesehatan, sehingga keluarga dapat memahami dan menerapkan gizi seimbang secara konsisten. Pendekatan partisipatif ini terbukti efektif meningkatkan kepatuhan keluarga terhadap praktik gizi sehat. Secara keseluruhan, semua studi menegaskan bahwa edukasi gizi pada tingkat keluarga secara konsisten meningkatkan pengetahuan ibu, sikap, dan praktik pemberian makanan sehat kepada anak. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada pendampingan praktis, seperti demonstrasi makanan sehat, pengawasan MP-ASI, dan penggunaan media edukasi interaktif. Pengetahuan yang meningkat kemudian berpengaruh pada pola asuh gizi, sehingga anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan linier optimal (Tendean et al., 2022; Munir & Audyna, 2022; Manoppo, 2024; Sari & Lestari, 2024; Ramadhani et al., 2025; Istianah et al., 2025).

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan edukasi gizi tergantung pada dukungan keluarga dan komunitas. Tanpa lingkungan yang kondusif—seperti akses pangan bergizi, sanitasi yang baik, dan dukungan keluarga—efek edukasi gizi dapat terbatas. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi perlu diintegrasikan dengan program pendampingan keluarga dan pemberdayaan komunitas agar efeknya maksimal. Sintesis literatur ini menegaskan bahwa strategi edukasi gizi berbasis keluarga efektif dalam pencegahan stunting. Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan ibu, mendorong perubahan sikap, dan memperbaiki praktik pola asuh gizi anak. Pendampingan praktis dan dukungan keluarga menjadi faktor tambahan yang memperkuat keberhasilan intervensi, sehingga anak lebih terlindungi dari risiko stunting (Tendean et al., 2022; Istianah et al., 2025).

Kesimpulan

Pendidikan gizi berbasis keluarga telah terbukti efektif sebagai strategi pencegahan stunting. Integrasi berkelanjutan program pendidikan gizi ke dalam layanan kesehatan ibu dan anak sangat penting untuk mendukung pengurangan stunting dan meningkatkan kualitas generasi mendatang.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak, termasuk institusi.

Pendanaan

Studi ini adalah tinjauan literatur dengan pendanaan mandiri peneliti.

References

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2021). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 17(Suppl 1), e13021. <https://doi.org/10.1111/mcn.13021>
- Goudet, S., Delpeuch, F., & Martin-Prevel, Y. (2020). Family-based nutrition education interventions to prevent child stunting in low- and middle-income countries. *Nutrition Reviews*, 78(Suppl 1), 75–87. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz088>
- Istianah, I., Srimati, M., Ratnayani, R., Agestika, L., Khasanah, T. A., Ghida Alfaz, N., & Winantoro, D. W. (2025). Edukasi dan pendampingan gizi keluarga sebagai upaya penanggulangan stunting di Puskesmas Duren Sawit Jakarta Timur. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(3), 561–568. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i3.951>
- Kim, S., Rush, E., & Paine, S. (2020). Behavior change communication to improve complementary feeding practices: Evidence from global interventions. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(4), 531–544. <https://doi.org/10.1177/0379572120936151>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional riskesdas dan percepatan penurunan stunting di Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Manoppo, M. W. (2024). Pencegahan dan penanggulangan stunting melalui pemberian edukasi dan gizi. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 1–?. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.1078>
- Martin, S. L., Matare, C. R., Kayanda, R. A., Owoputi, I., Kazoba, A., Bezner Kerr, R., Nnally, L., Khan, M., Locklear, K. H., Dearden, K. A., & Dickin, K. L. (2021). Engaging fathers to improve complementary feeding is acceptable and feasible in the Lake Zone, Tanzania. *Maternal & Child Nutrition*, 17(Suppl 1), e13144. <https://doi.org/10.1111/mcn.13144>
- Munir, Z., & Audyna, L. (2022). Pengaruh edukasi tentang stunting terhadap pengetahuan dan sikap ibu. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 10(2). <https://doi.org/10.33650/jkp.v10i2.4221>
- Nguyen, P. H., Avula, R., Ruel, M. T., Sunguya, B. F., & Tran, L. M. (2021). Impact of family-based nutrition education interventions on child feeding practices in developing countries. *Maternal & Child Nutrition*, 17(Suppl 3), e13123. <https://doi.org/10.1111/mcn.13123>
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2020). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatric and International Child Health*, 40(4), 238–254. <https://doi.org/10.1080/20469047.2020.1710000>
- Puspita Sari, D. E., & Lestari, D. I. (2024). Analisis faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada anak. *Journal of Telenursing (JOTING)*. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/13055>
- Ramadhani, F. D., Mukti Palupi, D. L., & Muata'in. (2025). Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan stunting terhadap kejadian stunting. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. (Jika DOI tersedia, sertakan)
- Ruel, M. T., Quisumbing, A. R., & Balagamwala, M. (2020). Nutrition-sensitive interventions and programs: How can they help accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 382(9891), 536–551. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0)
- Sang, Y., Kim, J., & Lee, H. (2021). Effectiveness of digital tools in nutrition education for mothers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(7), 607–615. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.02.009>
- Santosa, A., Arif, E. N., & Ghoni, D. A. (2021). Effect of maternal and child factors on stunting: Partial least squares structural equation modeling. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 65(2), 90–97. <https://doi.org/10.3345/cep.2021.00094>
- Sari, P. D., Wahyuni, S., & Lestari, D. (2022). Effectiveness of family nutrition education through posyandu on stunting prevention in Indonesia. *Journal of Community Health Nursing*, 39(2), 123–132. <https://doi.org/10.1080/07370016.2022.2033214>
- Sharma, A., Byrne, A., & Harpham, T. (2021). Cultural factors influencing child feeding practices and stunting in Southeast Asia. *Public Health Nutrition*, 24(10), 2989–2998. <https://doi.org/10.1017/S1368980021000657>
- Tendean, A. F., Sutantri, S., Alhalawi, Z., & Muhammad, C. (2022). Strategi pencegahan dan penanggulangan stunting pada anak usia 6–59 bulan. *Klabat Journal of Nursing*, 4(2), 1–16. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i2.825>
- Tran, L. M., Nguyen, P. H., & Avula, R. (2022). Peer-led family nutrition education to prevent stunting in low-resource communities. *Global Health: Science and Practice*, 10(1), e2100217. <https://doi.org/10.9745/GHSP-D-21-00217>
- UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: Child nutrition in focus*. New York: United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2023>

- Utami, D. W., Prasetyo, S., & Hadi, H. (2021). Community-based nutrition education program integrated with family empowerment to prevent stunting in Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health*, 16(3), 204–213. <https://doi.org/10.20473/ijph.v16i3.2021>
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on child growth monitoring and promotion*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240041680>
- World Health Organization. (2023). *Child growth standards and stunting: Global report 2023*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061178>