

**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KANDANG KELURAHAN KANDANG MAS  
TAHUN 2022**

**BALANCED NUTRITION COUNSELING FOR TODDLERS IN THE  
WORK AREA OF THE PUSKESMAS KANDANG KELURAHAN  
KANDANG MAS YEAR 2022**

Lolli Nababan<sup>1</sup>, Tri Endah Suryani<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

\*Corresponding author: [triendah.suryani805@gmail.com](mailto:triendah.suryani805@gmail.com)

**ABSTRAK**

Status gizi balita memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama pada masa emas yaitu lima tahun pertama kehidupan. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2017 menunjukkan prevalensi balita stunting sebesar 27,5%, balita berat badan kurang (BBK) sebesar 8,0%, balita sangat kurus (sangat kurus) sebesar 3,1%, balita berat badan kurang (BBK) sebesar 22,8%, dan balita berat badan kurang (BBK) sebanyak 17,8%. Jika masalah gizi pada balita tidak dapat teratasi maka dapat berdampak pada berat badan balita kurang, mudah terserang penyakit, badan letih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental. Untuk menyelesaikan masalah tersebut sangat diperlukan peran perguruan tinggi, diantaranya melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan pada ibu yang memiliki balita di wilayah kerja Puskesmas Kandang Kelurahan Kandang Mas. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki balita tentang gizi yang seimbang pada balita. Kegiatan pengabdian dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Posyandu balita di kediaman pak RT 17 kelurahan kandang mas dengan melakukan penimbangan balita, pemberian penyuluhan kepada kader dan orang tua/pengasuh balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 15 balita. Hasil penelitian menunjukkan jumlah balita dengan status gizi baik sebanyak 8 anak (53%), gizi kurang 4 anak (26%) dan gizi lebih 3 anak (21%). Melalui edukasi tentang gizi seimbang terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita. Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pengolahan makanan dapat diikuti dengan perubahan perilaku. Penyuluhan gizi dengan metode ceramah disertai pemberian leaflet merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberikan seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk meningkatkan status gizi balitanya.

Kata Kunci: Balita, Gizi seimbang, Penyuluhan Gizi

**ABSTRACT**

*The nutritional status of toddlers plays an important role in growth and development, especially during the golden period, namely the first five years of life. The results of the Nutritional Status Monitoring (PSG) in Indonesia in 2017 showed the prevalence of stunting toddlers at 27.5%, underweight toddlers at 8.0%, very thin toddlers at 3.1%, underweight toddlers at 22.8%, and underweight toddlers at 17.8%. If nutritional problems in toddlers cannot be resolved, it can have an impact on toddlers being underweight, susceptible to disease, tired body, nutritional deficiency diseases, laziness, stunted growth and development both physically and psychomotorically and mentally. To solve this problem, the role of universities is very much needed, including carrying out community service activities through counseling for mothers who have toddlers in the work area of the Kandang Health Center, Kandang Mas Village. The purpose of this activity is to increase the knowledge of mothers who have toddlers about balanced nutrition for toddlers. Community service activities are carried out simultaneously with Posyandu activities for toddlers at the residence of Mr. RT 17, Kandang Mas sub-district by weighing toddlers, providing counseling to cadres and parents/caregivers of toddlers. This community service activity was attended by 15 toddlers. The results of the study showed that the number of toddlers with good nutritional status was 8 children (53%), 4 children with malnutrition (26%) and 3 children with excess nutrition (21%). Through education about balanced nutrition, there was an increase in mothers' knowledge about balanced nutrition for toddlers. Increased knowledge about balanced nutrition and food processing can be*

*followed by changes in behavior. Nutrition counseling with the lecture method accompanied by the provision of leaflets is one of the learning approaches by providing a set of knowledge and skills needed to be able to determine the right behavioral choices to improve the nutritional status of their toddlers.*

Keywords: *Toddlers, Balanced nutrition, Nutrition counseling*

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi anak merupakan dampak dari ketidak seimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (nutritional imbalance). Status gizi balita yang baik memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama pada tahap golden period pada lima tahun pertama kehidupan. Upaya perbaikan status gizi balita dapat memberikan kontribusi bagi tercapainya tujuan pembangunan nasional terutama dalam hal penurunan prevalensi gizi kurang pada balita yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Status gizi balita yang buruk dapat membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental, penurunan daya tahan tubuh, serta dampak yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian. Nutrisi yang tidak adekuat dalam lima tahun pertama kehidupan berakibat pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan otak yang bersifat irreversible (Proferawati, 2011)

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi balita kurus dan prevalensi balita stunting masing-masing sebesar 12,1% dan 37,2% (Kemenkes RI, 2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 di Indonesia menunjukkan prevalensi stunting pada balita sebesar 27,5%, balita kurus 8,0%, balita sangat kurus 3,1%, balita risiko kurus 22,8%, dan balita dengan gizi kurang sebanyak 17,8% (Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI, 2017). Menurut Wong et al (2014), masalah gizi kurang secara langsung disebabkan oleh anak tidak mendapatkan cukup asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kodyat, 2014). Makanan bergizi akan memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan, perbaikan sel-sel tubuh, pertumbuhan dan perkembangan (Thomson, Davis, Renzaho & Toole, 2014).

Pemenuhan gizi pada balita pada dasarnya masih jauh dari indikator yang diharapkan. Perhatian orangtua yang seharusnya bertanggung jawab penuh dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anak-anaknya belum sepenuhnya diwujudkan. Dua alasan pokok yang secara rasional sulit untuk diterima, anggapan mereka menyiapkan makanan khusus pada anak usia balita hanya sampai usia 1 tahun, selebihnya mengikuti makanan orang dewasa mereka menganggap tidak perlu secara khusus disiapkan makanannya. Hal tersebut akibat dari ketidaktahuan orangtua dalam memenuhi gizi seimbang pada balita (Marimbi, 2016). Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Keadaan gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, artinya jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan yang dikeluarkan dari dalam tubuh. Pola akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan. Tujuannya untuk meningkatkan derajat kesehatan, kualitas sumber daya manusia, taraf hidup, kecerdasan dan kesejahteraan rakyat pada umumnya (Faradevi, 2013)

Keberhasilan program perbaikan gizi ini perlu diikuti dengan surveilans atau melakukan pemantauan terus menerus disertai dengan kajian serta tindakan yang segera harus dilakukan. Deteksi dini dan stimulasi perkembangan merupakan salah satu aspek yang tidak hanya melibatkan keluarga tetapi juga penyedia pelayanan kesehatan yaitu Puskesmas. Namun dalam hal ini Posyandu berperan penting dalam memberikan edukasi untuk keluarga dan masyarakat bagaimana cara meningkatkan status gizi bayi dan balita dalam pencegahan stunting. Salah satu metode untuk mengukur status gizi adalah ukuran antropometri. Hasil

pengukuran antropometri mencerminkan status gizi anak yang dapat digolongkan menjadi status gizi sangat kurus, kurus, kelebihan berat badan dan lainnya.

Oleh karena itu sebagai dosen dan tenaga kesehatan yang ikut bertanggung jawab terhadap kesehatan masyarakat, tim pengusul peduli dan termotivasi untuk ikut serta dalam meningkatkan status gizi balita sehingga dapat menurunkan kejadian balita gizi buruk atau kurang. Upaya ini dilakukan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yaitu edukasi gizi seimbang dan pemantuan status gizi balita.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang sistematis dan terencana dengan baik. Pada tahap pertama, kegiatan dimulai dengan mengkaji dan menganalisis data terkait kondisi gizi balita di Kelurahan Kandang Mas. Data ini penting untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh ibu-ibu dalam mengelola gizi untuk balita mereka. Informasi yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk merumuskan langkah-langkah yang lebih tepat dalam memberikan edukasi yang dibutuhkan. Selanjutnya, tahapan kedua adalah mengidentifikasi masalah yang ada, yakni kurangnya pengetahuan ibu-ibu mengenai gizi seimbang pada balita serta pentingnya imunisasi untuk kesehatan anak-anak mereka.

Setelah mengidentifikasi masalah, tahap berikutnya adalah menyusun rencana kegiatan yang mencakup penyuluhan tentang gizi seimbang untuk balita. Rencana kegiatan ini disusun dengan melibatkan pihak terkait, seperti Puskesmas dan Bidan Koordinator, serta para kader Posyandu yang dapat membantu dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Rencana ini kemudian diperkaya dengan penyusunan bahan ajar, seperti SAP (Satuan Acara Pengajaran), materi presentasi, instrumen pretest dan posttest, serta desain leaflet yang akan dibagikan kepada peserta. Semua materi tersebut disusun dengan memperhatikan kebutuhan dan tingkat pemahaman masyarakat setempat agar lebih mudah diterima dan dipahami.

Sebelum kegiatan dimulai, izin lokasi kegiatan harus diurus terlebih dahulu, dan pada hari pelaksanaan, pretest dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan ibu-ibu mengenai gizi seimbang dan imunisasi sebelum menerima penyuluhan. Setelah itu, kegiatan utama dilaksanakan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab mengenai pentingnya pemberian gizi seimbang pada balita, disertai dengan penyampaian informasi terkait imunisasi. Leaflet yang telah disiapkan dibagikan kepada peserta untuk memperjelas materi yang disampaikan. Penyuluhan ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk mengatasi keraguan dan memberikan informasi yang lebih mendalam.

Setelah penyuluhan, dilakukan posttest untuk mengukur sejauh mana pemahaman ibu-ibu mengenai topik yang telah dibahas. Tahap akhir dalam kegiatan ini adalah melakukan monitoring dan evaluasi untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah dilakukan. Proses evaluasi dilakukan dengan melihat perubahan pengetahuan ibu-ibu mengenai gizi seimbang dan imunisasi pada balita, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan kegiatan serupa di masa depan. Dengan adanya evaluasi ini, diharapkan program pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan balita di Kelurahan Kandang Mas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan bertepatan saat kegiatan posyandu balita di Kelurahan Kandang Mas. Kegiatan ini berjalan sesuai dengan rencana yang disusun, dimana 15 orang ibu yang memiliki balita datang dan berkumpul dikediaman pak RT 17 Kelurahan Kandang Mas. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini dibantu oleh bidan desa dan kader yang sedang bertugas di Posyandu.

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang tim melakukan pretest. Hasilnya hanya 3 orang ibu berpengetahuan baik, 4 orang berpengetahuan cukup, dan 8 orang berpengetahuan kurang. Edukasi dalam PKM ini dilaksanakan dengan metode Penyuluhan yang dilakukan dengan metode ceramah yang disertai dengan pembagian materi dalam bentuk

leaflete. Metode ceramah untuk menjelaskan pengertian secara lisan disertai dengan diskusi dan tanya jawab sehingga ibu memahami apa yang diberikan dan disampaikan. Materi yang diberikan dengan leaflet ditampilkan sebagai media penyuluhan yang berisi informasi penting tentang gizi seimbang dan cara mengelola makanan balita untuk balita disertai gambar-gambar menarik sehingga ibu dapat dengan mudah menangkap informasi yang diberikan. Selama proses penyuluhan berlangsung seluruh ibu-ibu sangat antusias mendengarkan sambil memberikan respon baik dalam diskusi, 80% ibu bertanya terkait dengan materi yang disampaikan.

Setelah selesai metode ceramah terkait informasi tentang tentang imunisasi tim melakukan posttest. Hasilnya mengalami peningkatan 9 orang ibu berpengetahuan baik, 6 orang berpengetahuan cukup dan sudah tidak ada lagi ibu dengan pengetahuan kurang.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	Pre	Post
Kurang	8	0
Cukup	4	6
Baik	3	9

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Sartika dkk (2021), dinyatakan bahwa terdapat pengaruh bermakna penyuluhan terhadap pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan penyuluhan ( $p < 0,05$ ). Salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan adalah karena kekurangan informasi. Pemberian informasi melalui pendidikan dan pelatihan akan meningkatkan pengetahuan, selanjutnya akan menimbulkan kesadaran dan akhirnya seseorang akan melakukan praktek sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki, meskipun memerlukan waktu yang lama.

Salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku adalah pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran dan dapat dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan kesehatan. Penelitian oleh Sukmaningtyas dkk, juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian penyuluhan imunisasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang imunisasi dasar lengkap pada bayi ( $p < 0,05$ ). Para ibu bayi mau datang menimbang bayinya secara rutin, bahkan merelakan bayinya mendapatkan imunisasi dasar lengkap tepat waktu, bukan karena pengetahuan yang mereka dapat tapi karena kebanyakan ibu mau melakukannya, sebagai ajang berkumpul para ibu terlebih ada rangsangan pemberian makanan tambahan untuk anak mereka, meskipun disisi lain ada kekhawatiran saat bayinya diberi imunisasi DPT timbul panas pada tubuh bayi. Hal ini mungkin bisa jadi perhatian bagi tenaga kesehatan untuk melakukan penyuluhan secara rutin untuk menjawab kekhawatiran tersebut dan meningkatkan kesadaran ibu membawa anaknya ke Posyandu untuk mendapatkan imunisasi dasar secara lengkap.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Balita

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang kepada ibu-ibu balita di Posyandu Kelurahan kundang Mas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang gizi seimbang pada balita.

Disarankan kepada instansi yang terkait lebih mengoptimalkan peran tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan secara rutin khususnya tentang gizi seimbang sehingga ibu-ibu balita lebih mengetahui dan anak balita mendapatkan gizi seimbang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Ketua, Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Sapta Bakti dan Kepala Puskesmas Kandang kota Bengkulu atas izin kepada penulis sehingga dapat melakukan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadji, B., 2014. Gizi dan Kesehatan Balita, Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Ali, S. M., & Lindström, M. (2006). *Socioeconomic, psychosocial, behavioural, and psychological determinant of BMI among young women: differing patterns for underweight and overweight/obesity*. European Journal of Public Health, 16(3), 324-330.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Bhandari, T. R. (2013). Nutritional Status of Under Five Year Children and Factors. Associated in Kapilvastu District, Nepal. *Journal of Nutritional Health & Food Science*, 1(1), 1-6.
- Dep. Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. (2007). *Pedoman Tata Laksana KEP Pada Anak di RS Kabupaten/Kodya*. Jakarta: Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat.
- Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Faradevi. 2013. *Perbedaan besar pengeluaran keluarga, Jumlah anak, serta asupan energi dan protein balita antara balita kurus dan normal*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Kodyat, B. A. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Permenkes RI,(41).

- Mamhidir, A. G., Ljunggren, G., Kihlgren, M., Kihlgren, A., & Wimo, A. (2006). *Underweight, weight loss and related risk factors among older adults in sheltered housing-a Swedish follow-up study*. *Journal Of Nutrition Health And Aging*, 10(4), 255.
- Pahlevi, A. E. (2012). *Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar*. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.
- Proverawati. 2011. *Ilmu Gizi keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wong, H. J., Moy, F. M., & Nair, S. (2014). *Risk factors of malnutrition among preschool children in Terengganu, Malaysia: a case control study*. *BMC public health*, 14(1), 785.