

**Edukasi Tentang Pemberian Gizi Seimbang Pada Bayi  
Balita di Desa Joring Natobang Kecamatan Padangsidempuan  
Angkola Julu**

**Sri Sartika Sari Dewi<sup>1</sup>, Melfi Suryaningsih<sup>2</sup>, Darma Afni Hasibuan<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Profesi Kebidanan Program Profesi Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

<sup>3</sup> D-III Kebidanan Matorkis Padangsidempuan

[srisartikasariidewi@gmail.com](mailto:srisartikasariidewi@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Good nutritional status of toddlers plays an important role in growth and development, especially during the golden period in the first five years. The results of the 2017 Nutritional Status Monitoring (PSG) in Indonesia showed the prevalence of stunting for toddlers was 27.5%, underweight toddlers 8.0%, very thin toddlers 3.1%, underweight toddlers 22.8%, and underweight toddlers as much as 17.8%. The purpose of this activity is to increase the knowledge of mothers on the nutritional status of toddlers so that they can reduce the incidence of malnutrition or malnutrition. This service activity was carried out simultaneously with the Posyandu for toddlers in Joring Lombang Village by weighing toddlers, providing counseling to parents/caregivers of toddlers, and providing additional food. This community service activity was attended by 32 toddlers. The results showed that the number of children under five with good nutritional status was 22 children (68.8%), undernutrition 5 children (15.6%), over nutrition 4 children (12.5%) and poor nutrition 1 child (3.1%). . Through education about balanced nutrition, there has been an increase in mother's knowledge about balanced nutrition in toddlers. Increased knowledge about balanced nutrition and food processing may be followed by behavioral changes. Nutrition counseling with the lecture method accompanied by posters and leaflets is one of the learning approaches by providing a set of knowledge and skills needed to be able to determine the right behavior choices to improve the nutritional status of their toddlers.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Nutritional Status, Toddler*

**ABSTRAK**

Status gizi balita yang baik memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama pada tahap *golden period* di lima tahun pertama. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 di Indonesia menunjukkan prevalensi *stunting* 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%. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu status gizi balita sehingga dapat menurunkan kejadian balita gizi buruk atau kurang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan bersamaan kegiatan Posyandu balita di Desa Joring Lombang dengan cara menimbang balita, memberikan penyuluhan pada orang tua/pengasuh balita, dan pemberian makan tambahan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 32 balita. Hasil didapatkan jumlah balita dengan status gizi baik sebanyak 22 anak (68,8%), gizi kurang 5 anak (15,6%), gizi lebih 4 anak (12,5%) dan gizi buruk 1 anak (3,1%). Melalui edukasi mengenai gizi seimbang telah terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada balita. Meningkatnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pengolahan makanan boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku. Penyuluhan gizi dengan metode ceramah disertai media poster dan leaflet merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk meningkatkan status gizi balitanya.

**Kata Kunci :** *Gizi Seimbang, Status Gizi, Balita*

## 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (nutritional imbalance), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, di samping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap.

Status gizi balita yang baik memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama pada tahap golden period di lima tahun pertama. 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 (Ali, 2006; Mamhidira, 2006; Pahlevi, 2012).

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).

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.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2023 di Posyandu Desa Joring Natobang Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu Kota Padangsidempuan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di Posyandu.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mendapat izin dan rekomendasi dari Kepala Desa, Pihak Puskesmas Pokenjior, Bidan Desa dan Kader setempat untuk memberikan edukasi tentang Pemenuhan Gizi Seimbang bagi bayi dan balita melalui penyuluhan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di Desa Joring Lombang yang datang ke Posyandu dengan metode ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media *leaflet* berisi informasi tentang imunisasi.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat meliputi:

- a. Mengkaji dan menganalisis data
- b. Mengidentifikasi masalah
- c. Menyusun rencana kegiatan
- d. Menyusun SAP, materi, instrumen *pre-posttest* serta mendesain *leaflet*
- e. Mengurus izin lokasi kegiatan
- f. Melakukan *pretest*
- g. Melakukan penyuluhan tentang imunisasi menggunakan *leaflet* sesuai SAP yang telah disusun
- h. Melakukan *posttest*
- i. Melakukan monitoring dan evaluasi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan bertepatan saat kegiatan posyandu di desa Joring Natobang. Kegiatan ini berjalan sesuai dengan rencana yang disusun, dimana 30 orang ibu yang memiliki bayi dan balita datang dan berkumpul saat kegiatan ini dilaksanakan. 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 7 orang ibu berpengetahuan baik, 10 orang berpengetahuan cukup, dan 15 orang berpengetahuan kurang. Edukasi dalam PKM ini dilaksanakan dengan metode Penyuluhan yang dilakukan dengan metode ceramah yang disertai dengan pembagian materi dalam bentuk *leaflet*. 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 imunisasi dasar lengkap 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 17 orang ibu berpengetahuan baik, 15 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	13	0
Cukup	10	13
Baik	7	17

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiarini dkk, 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.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang kepada ibu-ibu balita di Posyandu Kasih Ibu mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu untuk membawa anaknya mendapatkan imunisasi dalam upaya pencegahan penyakit.

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 mau membawa anaknya untuk mendapatkan gizi seimbang.

#### 5. REFERENSI

- Ali, S. M., & Lindström, M. (2006). Socioeconomic, psychosocial, behavioural, and psychological determinants 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.
- Comrie-Thomson, L., Davis, J., Renzaho, A., & Toole, M. J. (2014). Addressing child undernutrition: evidence review.
- 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.
- 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.
- 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.

#### DOKUMENTASI KEGIATAN

