

Gizi Seimbang Balita untuk Tumbuh Kembang Optimal

Lailatif Nadiah Safitri¹, Endang Sriyani², Haerani³, Yulia Nur Khayati⁴

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, lailatifnadiahsafitri@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, endangsriyani.endha@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, khaerani244@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

Korespondensi Email: endangsriyani.endha@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : Toddlers

Balanced Nutrition

Kata Kunci: Gizi

Seimbang Balita

Abstract

Toddlers balanced nutrition is very important to support optimal growth and development. A balanced diet includes various types of foods, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals, in amounts that suit the child's needs. The aim of this community service is in order to mothers can understand about toddlers balanced nutrition. The Community Service Method implemented by 3 stages; the First Stage is the preliminaries stage by conducting a problem assessment and collaboration with partners. The Second Stage is to provide counseling about toddlers balanced nutrition to their mothers on May 7, 2025. The activity began by giving pretest questions to determine toddler mothers' knowledge level before being given counseling. The Third Stage is conducted an evaluation by giving posttest questions for toddler's mothers to determine their knowledge level about toddler balanced nutrition after being given counseling. The Community Service result found that this activity was attended by 17 toddler's mothers and 1 village midwife. The results showed that there was an increase of toddler's mother knowledge about toddler balanced nutrition after given Health education. It is hoped that health workers will increase health education about toddlers balanced nutrition to the community in order to improve toddler growth and development.

Abstrak

Gizi seimbang pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Pola makan yang seimbang mencakup berbagai jenis makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan anak. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah agar ibu balita memahami tentang gizi seimbang pada balita. Metode Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama yaitu tahap persiapan dengan melakukan pengkajian permasalahan dan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua yaitu memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang balita pada ibu balita tanggal 07 Mei 2025. Kegiatan diawali dengan

memberikan pertanyaan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita sebelum diberikan penyuluhan. Tahap Ketiga yaitu melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan posttest pada ibu balita untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 17 ibu balita dan 1 bidan desa. Didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang balita setelah diberikan pendidikan Kesehatan. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi kesehatan tentang gizi seimbang pada balita kepada masyarakat agar dapat meningkatkan tumbuh kembang balita.

Pendahuluan

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat interaksi antara asupan energi dan protein serta zat-zat gizi esensial lainnya dengan keadaan kesehatan tubuh. Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai akibat penyerapan zat-zat esensial. Status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk variabel tertentu. Ketidak seimbangan (kelebihan atau kekurangan) antara zat gizi dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelainan patologi bagi tubuh manusia (Tutik, 2019).

Prevalensi gizi kurang pada balita ($BB/U < -2SD$) di Indonesia, memberikan gambaran yang fluktuatif dari 18,4% di tahun 2007 menurun menjadi 17,9% di tahun 2010 kemudian meningkat lagi menjadi 19,6% sedangkan di tahun 2013 terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang. Sedangkan data survei gizi Indonesia pada tahun 2016 menyebutkan persentase gizi kurang di 2 Indonesia yang rata-rata 11,1% mengidentifikasi hal itu, Indonesia termasuk Negara dengan kekurangan gizi ($>5\%$). Sedangkan pada tahun 2017 kasus gizi kurang di Indonesia sebesar 18,1% (Ratufelan, 2018).

Kekurangan gizi pada anak dapat menimbulkan beberapa efek negatif seperti lambatnya pertumbuhan badan, rawan terhadap penyakit, menurunnya 3 tingkat kecerdasan, dan terganggunya mental anak. Kekurangan gizi yang serius dapat menyebabkan kematian anak. Berbagai penelitian membuktikan lebih dari separuh kematian bayi dan balita di sebabkan oleh keadaan gizi yang jelek. Resiko meninggal dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar di bandingkan anak yang normal. WHO memperkirakan bahwa 54% penyebab kematian bayi dan balita di dasari oleh keadaan gizi anak yang jelek. Keadaan demikian disebut malnutrition (gizi salah atau kelaianan gizi). Secara umum, bentuk kelainan gizi di golongkan menjadi 2 yaitu overnutrition (kelebihan gizi) dan under nutrition (kekurangan gizi). Overnutrition adalah suatu keadaan tubuh akibat mengkonsumsi zat-zat gizi tertentu melebihi kebutuhan tubuh dalam waktu yang relative lama. Undernutrition adalah keadaan tubuh yang di sebabkan oleh asupan zat gizi sehari-hari yang kurang sehingga tidak bisa memenuhi kebutuhan tubuh (Tutik, 2019).

Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi. Pada prinsipnya gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur (Supardi & dkk, 2023).

Balita merupakan masa penting dalam tumbuh kembang anak yang akan menentukan perkembangan masa depannya. Ketepatan pemberian makanan pada balita dipengaruhi oleh pengetahuan ibu mengenai gizi, mengingat ibu sebagai pemberi makanan

utama bagi keluarga. Asupan gizi balita juga dapat mempengaruhi status gizi (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017).

Berdasarkan pengkajian komunitas yang didapatkan, dari 16 balita terdapat 7 balita dalam batas normal, 6 balita dengan grafik BB tidak naik, dan 3 balita dengan BB Kurang (garis merah). Semua ibu balita dengan grafik tidak naik dan dibawah garis meerah mengatakan saat memberikan MPASI pada bayi hanya sesuai pengetahuan ibu saja dan anjuran orang tua terdahulu. Hal tersebut menjadi masalah, sehingga kami menawarkan untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang pada balita. Dengan pemberian edukasi tersebut diharapkan agar masyarakat khususnya ibu balita mendapatkan pengetahuan tentang menu dalam pemberian makan balita agar dapat membantu meningkatkan berat badan balita.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di rumah warga Kelurahan Pamusian pada tanggal 7 Mei 2025. Kegiatan pengabdian Masyarakat diikuti oleh 17 orang ibu balita dan 1 bidan desa. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: **Tahap Pertama** yaitu melakukan pengkajian permasalahan mitra yaitu saat pendataan ditemukan dari 16 balita terdapat 7 balita dalam batas normal, 3 balita mendapatkan makanan tambahan dari Puskesmas dengan kategori Garis Merah (BB Kurang) dan ada 6 balita yang mengalami Grafik BB tidak naik, kemudian melakukan kerja sama dengan mitra untuk perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat. **Tahap Kedua** yaitu memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang karena semua ibu balita dengan grafik tidak naik dan dibawah garis merah mengatakan saat memberikan MPASI pada bayi hanya sesuai pengetahuan ibu saja dan anjuran orang tua terdahulu. Penyuluhan pada balita diberikan tanggal 07 Mei 2025. Kegiatan diawali dengan memberikan pertanyaan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita sebelum diberikan penyuluhan. **Tahap Ketiga** yaitu melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan posttest pada ibu balita untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan serta membuat laporan hasil kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita yang dilaksanakan tanggal 07 Mei 2025 pukul 16.00 WITA di Teras Rumah Warga. Media edukasi yang digunakan yaitu leaflet.

Tahap persiapan yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Teras Rumah Warga yang diikuti oleh 17 orang ibu balita dan 1 Bidan. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan perijinan terhadap bidan penanggung jawab daerah. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafudin, 2016).

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan terdiri dari pengertian dari gizi seimbang, tips pemberian makan balita, zat gizi penting untuk balita, waspada tanda kekurangan gizi, pemantauan tumbuh kembang anak balita dengan berat badan kurang dan tidak naik, dan cara mencegah balita dari BB kurang dan tidak naik. Penyampaian materi disampaikan secara *active learning*, dimana ibu balita dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian. Materi disampaikan melalui metode ceramah dan menggunakan media leaflet.

Tahap Pelaksanaan yaitu kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 7 mei 2025 yang diikuti 17 ibu balita dan 1 bidan. Kegiatan diawali dengan memberikan 10 Soal

pretest, Pengkajian kuesioner pretest diisi oleh ibu balita untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan edukasi tentang gizi seimbang pada balita.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discussion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Menurut Ismail (2018) dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Penyampaian materi dengan pemberian pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang pada balita untuk mencegah stunting.

Kemudian setelah pemberian materi penyuluhan gizi seimbang balita langsung diberikan lagi Lembar kuesioner posttest diisi oleh ibu balita untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita. Kemudian hasil posttest terhadap pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita setelah mendapatkan edukasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada balita.

Hasil Pengabdian

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest

	Mean
Pretest	24,70
Posttest	80

Berdasarkan tabel di atas, hasil rata-rata sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan gizi seimbang balita pada ibu balita menunjukkan bahwa efektifitas pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada balita terhadap peningkatan pengetahuan ibu.

Pembahasan

Hasil yang telah didapatkan dari 17 responden menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 24.70 dan tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 80. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang balita antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 55.3 berarti pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang balita meningkatkan pengetahuan ibu balita.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) dengan pendidikan kesehatan gizi seimbang balita kepada ibu atau pengasuh balita sebelum dilakukan penyuluhan memiliki rata-rata 76,27 dan setelah dilakukan penyuluhan naik menjadi 96,86, artinya terjadi peningkatan sebanyak 21%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu atau pengasuh balita tentang gizi seimbang balita setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan merupakan upaya strategis untuk mencegah dan memperbaiki stunting. Masalah stunting harus segera diatasi karena akan berdampak buruk bagi pembangunan Indonesia saat ini dan mendatang. Stunting merupakan salah satu tanda stunting dan dapat menyebabkan gangguan fungsional, keterlambatan perkembangan fisik dan kognitif, gangguan perkembangan sosial-emosional balita, dan gangguan tumbuh kembang, peningkatan risiko penyakit degeneratif (Permatasari et al, 2020)

Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dimakan agar tidak menimbulkan penyakit, cara mengolah makanan dengan benar agar zat gizi pada makanan tidak terbuang sia-sia dan cara pemenuhan gizi yang sehat. (Notoatmodjo, 2003). Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang balita meningkatkan pengetahuan ibu balita sehingga ibu balita dapat menerapkan gizi seimbang bagi balita dalam pemberian makan di rumah untuk menurunkan angka stunting.

Simpulan

Berdasarkan hasil laporan praktek asuhan kebidanan komunitas di Kelurahan Pamusian pada bersalin, nifas, bayi baru lahir dan Keluarga Berencana pada ibu hamil, ibu nifas dan KB, ibu menyusui, bayi baru lahir, balita dan remaja. Pada penyuluhan gizi seimbang pada balita menggunakan hasil data skor pretest dan posttest didapatkan peningkatan nilai rata-rata tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang balita antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 55.3. Hal ini berarti pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang balita meningkatkan pengetahuan ibu balita

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Rektor, Dekan, Kaprodi Universitas Ngudi Waluyo, dan Ibu bidan Andi Nur selaku bidan desa Pamusian dan pasien yang sudah membantu dalam proses pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Casnuri. (2022) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Pena Persada.
- Cholifah, S. (2019) *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Komunitas*. Sidoarjo: Umsida Press
- Dewi, R.C., Oktiwati, A., & Saputri, L.D. (2015) *Teori dan Konsep Tumbuh Kembang : Bayi, Toddler, Anak, dan Usia Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Lusiana. (2017) *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Padang: Rumah Kayu.
- Marliany, H. (2023) *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri*. Helath Care Nursing Journal, Vol. 5 No. 1 (2023). <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2900>.
- Muchlis Aburizal Bakri. (2019) *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Bawah Garis Merah (BGM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan Kabupaten Magetan*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017) Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Notoatmodjo, S. (2003) *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Permatasari Endah TA, Turrahmi H, Illavina. (2020) *Edukasi Gizi Seimbang bagi Kader Posyandu pada Masa Pandemi Covid-19 sebagai Pencegahan Balita Stunting di Kabupaten Bogor*. Jurnal As-Syifa Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat. Vol 1. No.
- Pinem, S. (2016) *Modul Askeb Komunitas*. Medan: Akademi Kebidanan Mitra Husada Medan.
- Prasetyawati AE. (2012) *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ratnawati, A. (2020) *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ratufelan, E. dkk. (2018) *Hubungan Pola Makan, Ekonomi Keluarga dan Riwayat infeksi dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita diwilayah Kerja Puskesmas Benua-Benua*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Santi, K.S. (2016) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Higiene Perorangan Penjamah Makanan Rumah Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Air Tawar Tahun 2016*. Diploma thesis, Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/>.
- Sari, Alfie Ardiana, Sunarsih, Tri, Puspitasari, Dian. (2020) *Pendidikan dan Kesehatan Kepada Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Balita dan Pemeriksaan Pertumbuhan Balita*. Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE) Vol.3, No.2.
- Supardi, N., & dkk. (2023) *Gizi pada Bayi dan Balita* (Nomor March). [https://www.researchgate.net/publication/369039953 Buku Gizi pada Bayi dan Balita](https://www.researchgate.net/publication/369039953_Buku_Gizi_pada_Bayi_dan_Balita)
- Supariasa, I. D. N., & Hardinsyah, P. (2016) *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Surahman. 2016. *Ilmu Kesehatan Masyarakat PKM*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Tutik, H. L. H. Y. & Nur Edang Sary. (2019) *Pendamping gizi pada balita*. Deppublish publisher.
- Veradilla. (2021) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komunitas*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Wahyuni, E.D. (2018) *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Kemenkes RI.