

Edukasi Pemberian Makanan Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Napsu Makan pada Balita di Desa Sendang Kecamatan Bringin

Nova Fitria Salsabila¹, Gabriella Aula²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,
novafitriasalzabila071@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, gabyaula0796@gmail.com

Korespondensi Email : gabyaula0796@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: *Balanced Nutrition for Toddlers*

Kata Kunci:
Gizi Seimbang Balita

Abstract

Community is a social group that lives together in a certain area, interacts based on the prevailing value system and customs, and has a shared identity and sense of attachment. Community midwifery services are a form of intervention carried out by midwives in order to identify and resolve health problems experienced by mothers and toddlers at the family and community levels. The general objective of community midwifery is that midwives are able to improve community welfare, especially the health of mothers and children within the scope of the work area, so that the ultimate goal is that the community is able to solve its problems independently. Based on the results of the study carried out on from November 24, 2025 to December 13, 2025 in Sendang Village, Bringin District, data was obtained, namely the number of pregnant women was 2 people, the number of postpartum mothers was 2 people, the number of toddlers was 30 children, the number of teenagers was 36 people. The data obtained showed that there were problems in each group. The method used in Community midwifery care activities were carried out in Sendang Village, Bringin District, Semarang Regency, from November 24, 2025 to December 13, 2025. Data collection was carried out by students through interview and observation methods to obtain a comprehensive picture of the target's health conditions. The stages of implementing community care include the process of assessing and analyzing data, formulating and determining problem priorities, preparing intervention plans, implementing programs and evaluating. Evaluation of community practice activities in Sendang Village, Bringin District, Semarang Regency. The evaluation of community practice in Sendang Village, Bringin District, Semarang Regency is that the implementation is running well according to the planning that has been mad. Such as preparing a balanced daily menu, providing food according to the age and portion of toddlers, utilizing local food ingredients, etc. Some inputs that can be considered include: there are

still parents who have not implemented optimal food variations and tend to provide the same menu every day, consistency in bringing toddlers to the integrated health post (posyandu) for growth monitoring still needs to be improved, and some suggestions that can be given are, providing further assistance, providing examples of simple menus, and strengthening the role of integrated health post (posyandu) cadres.

Abstrak

Komunitas merupakan suatu kelompok sosial yang hidup bersama dalam suatu wilayah tertentu, berinteraksi berdasarkan sistem nilai dan adat istiadat yang berlaku, serta memiliki identitas dan rasa keterikatan bersama. Pelayanan kebidanan komunitas merupakan bentuk intervensi yang dilakukan oleh bidan dalam rangka mengidentifikasi dan menyelesaikan permasalahan kesehatan yang dialami oleh ibu dan anak balita di tingkat keluarga maupun komunitas. Tujuan umum kebidanan komunitas yaitu bidan mampu meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya kesehatan ibu dan anak yang ada dalam cakupan wilayah kerja, sehingga tujuan akhir bahwa masyarakat mampu memecahkan masalahnya secara mandiri. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilaksanakan pada tanggal 24 November 2025 sampai 13 Desember 2025 di Desa Sendang Kecamatan Bringin, diperoleh data yaitu jumlah ibu hamil 2 orang, jumlah ibu nifas 2 orang, jumlah balita 30 anak, jumlah remaja 36 orang. Data yang diperoleh menunjukkan terdapat masalah pada tiap kelompok. Metode yang digunakan dalam Kegiatan asuhan kebidanan komunitas dilaksanakan di di Desa Sendang Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang, dalam kurun waktu 24 November 2025 sampai 13 Desember 2025. Pengumpulan data dilakukan mahasiswa melalui metode wawancara dan observasi untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan sasaran secara komprehensif. Tahapan pelaksanaan asuhan komunitas mencakup proses pengkajian dan analisis data, perumusan serta penentuan prioritas masalah, penyusunan rencana intervensi, implementasi program dan evaluasi. Evaluasi kegiatan praktek komunitas di Desa Sendang, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang. Evaluasi dari praktik komunitas di Desa Sendang, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang ialah implentasi berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Seperti penyusunan menu harian seimbang, pemberian makan sesuai usia dan porsi balita, pemanfaatan bahan pangan lokal,dll. Beberapa masukan yang dapat diperhatikan antara lain : masih terdapat orang tua yang belum menerapkan variasi makanan secara optimal dan cenderung memberikan menu yang sama setiap hari, konsistensi dalam membawa

balita ke posyandu untuk pemantauan pertumbuhan masih perlu ditingkatkan, dan beberapa saran yang dapat diberikan yaitu , melakukan pendampingan lanjut, penyediaan contoh menu sederhana, dan penguatan peran kader posyandu.

Pendahuluan

Komunitas merupakan suatu kelompok sosial yang hidup bersama dalam suatu wilayah tertentu, berinteraksi berdasarkan sistem nilai dan adat istiadat yang berlaku, serta memiliki identitas dan rasa keterikatan bersama. Komunitas ditandai oleh kesamaan wilayah, keseragaman adat istiadat, identitas kolektif, serta loyalitas anggotanya terhadap kelompok tersebut. Kebidanan komunitas merupakan konsep fundamental dalam praktik kebidanan yang menitikberatkan pada pelayanan kepada keluarga dan masyarakat. Pelayanan kebidanan komunitas merupakan bentuk intervensi yang dilakukan oleh bidan dalam rangka mengidentifikasi dan menyelesaikan permasalahan kesehatan yang dialami oleh ibu dan anak balita di tingkat keluarga maupun komunitas. Tujuan umum kebidanan komunitas yaitu bidan mampu meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya kesehatan ibu dan anak yang ada dalam cakupan wilayah kerja, sehingga tujuan akhir bahwa masyarakat mampu memecahkan masalahnya secara mandiri. (Siti & Yanik, 2020)

Asuhan kebidanan komunitas merupakan komponen penting dalam sistem pelayanan kesehatan dasar yang dilaksanakan oleh bidan secara aktif, terencana, dan berkesinambungan guna meningkatkan derajat kesehatan individu, keluarga, serta kelompok masyarakat di wilayah binaan. Pelayanan ini tidak hanya berorientasi pada aspek kuratif, tetapi juga menitikberatkan pada upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukatif dan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lokal (Kementerian Kesehatan RI, 2021)

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilaksanakan pada tanggal 24 November 2025 sampai 13 Desember 2025 di Desa Sendang, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang diperoleh data yaitu jumlah ibu hamil 2 orang, jumlah ibu nifas 2 orang, jumlah balita 30 anak, jumlah remaja 36 orang. Data yang diperoleh menunjukkan terdapat masalah pada tiap kelompok.

Sejalan dengan pemaparan tersebut, mahasiswa ingin memberikan kontribusi untuk menjalankan peran asuhan kebidanan komunitas di di Desa Sendang, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang dengan melakukan analisis situasi secara komprehensif, merumuskan serta menentukan prioritas masalah, menetapkan diagnosis kebidanan, menyusun rencana intervensi, mengimplementasikan program, dan melakukan evaluasi terhadap seluruh proses yang telah dilaksanakan. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung upaya peningkatan status kesehatan masyarakat secara nyata dan berkelanjutan.

Metode

Kegiatan asuhan kebidanan komunitas dilaksanakan di Desa Sendang, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang , dalam kurun waktu 24 November 2025 sampai 13 Desember 2025. Kelompok sasaran dalam kegiatan ini meliputi ibu hamil sejumlah 2 orang, ibu masa nifas 2 orang , bayi dan balita sejumlah 30 , serta remaja sejumlah 36 orang. Pengumpulan data dilakukan mahasiswa melalui metode wawancara dan observasi untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan sasaran secara komprehensif. Tahapan pelaksanaan asuhan komunitas mencakup proses pengkajian dan analisis data, perumusan serta penentuan prioritas masalah, penyusunan rencana intervensi, implementasi program dan evaluasi.

Hasil Dan Pembahasan

Diketahui bahwa Pada kelompok balita yang berjumlah 30 anak, ditemukan

beberapa kasus dengan status gizi berada pada rentang hingga ≥ 10 Balita, yang dikategorikan sebagai balita dengan gizi kurus. Proses pengkajian diawali dengan melakukan identifikasi terhadap keluarga, dilanjutkan dengan pengumpulan data yang mencakup riwayat keluarga serta analisis tahapan dan tugas perkembangan yang sedang dijalani oleh keluarga tersebut (Casnuri et al., 2022).

Di ketahui bahwa pengetahuan Ibu Tentang Gizi pada balita untuk menambah napsu makan balita sebelum diberikan penyuluhan di Desa Sendang. Setelah dilakukan tanya jawab maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai gizi pada balita setelah itu diberikan pertanyaan kembali untuk mengetahui sejauh mana ibu balita dapat menerima informasi kesehatan yang telah diberikan.

Berikut merupakan hasil pre-test pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita. Pelaksanaan intervensi berdasarkan perencanaan masalah pada kelompok balita dilakukan pada hari Senin, 08 Desember 2025, bertempat di Posyandu Mekar Sari Desa Sendang Kecamatan Bringin. Materi penyuluhan disesuaikan dengan permasalahan yang teridentifikasi, yaitu mengenai pentingnya gizi seimbang pada balita

Kegiatan 1 : Penyampaian intervensi dan pengisian pre test

Kegiatan diawali dengan penyampaian tujuan intervensi, dilanjutkan dengan pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, dilakukan pemaparan materi menggunakan media leaflet dan booklet, kemudian disusul sesi diskusi interaktif melalui tanya jawab, dan diakhiri dengan pemberian post-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan edukatif berlangsung.

Tabel 1. Rata-rata pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita

Kategori	Nilai Rata-rata
Sebelum	5,2
Sesudah	9,8

Berdasarkan tabel 1. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata pengetahuan responden tentang gizi seimbang balita, dari 5,1 sebelum diberikan penyuluhan menjadi 8,3. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep dan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi yang baik sangat penting dalam mendukung perilaku makan sehat, terutama dalam pencegahan masalah gizi pada balita. Oleh karena itu, kegiatan edukasi seperti penyuluhan gizi seimbang perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar pengetahuan tersebut dapat menjadi perilaku yang sehat dan berkelanjutan. Adapun pada kelompok balita, ditemukan bahwa sebagian besar ibu belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai prinsip pemberian gizi seimbang untuk balita.

Perumusan masalah yang efektif ditandai dengan kejelasan dalam mengidentifikasi adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan keadaan aktual. Kesenjangan ini dapat diungkapkan baik secara kualitatif maupun kuantitatif untuk memberikan gambaran yang komprehensif. Dalam proses penetapan diagnosis dan/atau permasalahan kebidanan, perlu mempertimbangkan sejumlah kriteria, antara lain kesesuaian dengan nomenklatur kebidanan yang baku, relevansi rumusan masalah dengan kondisi spesifik keluarga, serta kelayakan masalah untuk ditangani melalui asuhan kebidanan, baik secara mandiri, kolaboratif, maupun melalui rujukan yang tepat. (Casnuri et al., 2022)

Prioritas Masalah Dan Pemecahan Masalah

Penentuan prioritas kesehatan dan kebidanan perlu disusun skala prioritas yang terdiri dari sifat masalah, kemungkinan masalah dapat diubah, potensi masalah untuk dicegah, dan menonjolnya masalah. (Casnuri et al., 2022).

Kriteria Penilaian

Masalah Kesehatan	Sifat Masalah	Kemungkinan Masalah dapat di Ubah	Potensi Masalah Untuk di cegah	Menonjolnya Masalah	Total	Prioritas
Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita	$(2/2) \times 1 = 1$	$(2/2) \times 2 = 2$	$(3/3) \times 1 = 1$	$(2/2) \times 1 = 1$	5	1

Dalam menentukan prioritas masalah kebidanan di komunitas, penting untuk menyadari bahwa tidak semua permasalahan yang teridentifikasi dapat ditangani secara bersamaan. Oleh karena itu, diperlukan seleksi berdasarkan urgensi dan dampak masalah tersebut terhadap kesehatan. Masalah-masalah yang berpotensi mengancam keselamatan jiwa, seperti gangguan kesehatan pada ibu dan anak, harus menjadi prioritas utama. Selain itu, perhatian terhadap respon dan keterlibatan keluarga dalam proses asuhan kebidanan sangat penting, karena keberhasilan intervensi sangat bergantung pada dukungan dan partisipasi aktif keluarga. Aspek lain yang juga perlu dipertimbangkan adalah ketersediaan sumber daya yang dimiliki keluarga untuk mendukung penyelesaian masalah, termasuk kondisi sosial, ekonomi, pengetahuan, serta nilai-nilai budaya yang berlaku. Intervensi sebaiknya difokuskan pada keluarga yang tergolong dalam kelompok risiko tinggi, mengingat kelompok ini memiliki potensi komplikasi yang lebih besar dan membutuhkan pemantauan lebih intensif. (Casnuri et al., 2022).

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan bahwa prioritas masalah yang ditemukan yaitu mengenai Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata pengetahuan responden tentang gizi seimbang balita, pengetahuan kurang sebelum diberikan penyuluhan menjadi Peningkatan setelah dilakukan post tes. ini mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep dan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi yang baik sangat penting dalam mendukung perilaku makan sehat, terutama dalam pencegahan masalah gizi pada balita. Oleh karena itu, kegiatan edukasi seperti penyuluhan gizi seimbang perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar pengetahuan tersebut dapat menjadi perilaku yang sehat dan berkelanjutan. Tahapan awal pengabdian ini adalah penimbangan dan pre test. Pre test ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman ibu sebelum diberikan penyuluhan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita.

Kegiatan 2: Memberikan pemahaman mengenai pentingnya variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan ideal. Penerapan gizi seimbang tidak hanya berfokus pada jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, serta pemantauan berat badan ideal. Variasi makanan sangat penting karena tidak ada satu jenis makanan yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi tubuh. Dengan mengonsumsi beragam jenis makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan sumber protein hewani maupun nabati, tubuh akan memperoleh karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral secara seimbang. Variasi makanan juga membantu mencegah kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu.

Aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, seperti berjalan kaki, bersepeda, senam, atau olahraga ringan lainnya, dapat membantu menjaga kebugaran

tubuh, meningkatkan metabolisme, serta mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Kebersihan merupakan bagian penting dari penerapan gizi seimbang. Menjaga kebersihan diri, makanan, dan lingkungan dapat mencegah masuknya kuman dan bakteri penyebab penyakit. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, menjaga kebersihan alat makan, serta mengolah dan menyimpan makanan dengan benar sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh.

Pemantauan berat badan ideal diperlukan untuk mengetahui apakah status gizi seseorang berada dalam kondisi normal. Dengan menimbang berat badan secara rutin dan memantau indeks massa tubuh (IMT), seseorang dapat mendeteksi sejak dini risiko kekurangan gizi atau kelebihan berat badan. Pemantauan ini membantu dalam melakukan penyesuaian pola makan dan aktivitas fisik agar berat badan tetap ideal dan kesehatan tetap terjaga.

Balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada periode ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta pembentukan sistem imun. Oleh karena itu, penerapan gizi seimbang pada balita menjadi hal yang sangat penting.

Gizi seimbang pada balita adalah makanan yang diberikan setiap hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan anak agar tumbuh sehat dan cerdas. Balita perlu makan makanan yang beragam, tidak hanya satu jenis saja. Dalam satu hari, balita sebaiknya mengonsumsi: Makanan pokok (nasi, roti, kentang), Lauk pauk (ikan, telur, daging, tempe, tahu), Sayur dan buah, Minum air putih yang cukup

Selain makanan, kebersihan juga sangat penting. Biasakan mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan alat makan agar anak tidak mudah sakit. Balita juga perlu bergerak dan bermain agar tubuhnya sehat dan nafsu makannya baik. Orang tua dianjurkan untuk menimbang berat badan balita secara rutin di Posyandu supaya pertumbuhan anak dapat dipantau. Jika berat badan tidak naik atau anak terlihat kurus, segera konsultasikan dengan petugas kesehatan. Dengan gizi seimbang, balita dapat tumbuh dengan baik, jarang sakit, dan berkembang sesuai usianya.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Balita

Kegiatan 3 : Evaluasi (Pengisian post test dan evaluasi)

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan post test yang berisi pertanyaan dan didapatkan hasil bahwa ibu balita mempunyai pengetahuan baik setelah dilakukan penyuluhan

Bahwasannya dalam mengatasi kurang gizi pada balita yaitu dengan diadakannya kegiatan edukasi seperti penyuluhan gizi seimbang perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar pengetahuan tersebut dapat menjadi perilaku yang sehat dan berkelanjutan.

Simpulan dan Saran

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata pengetahuan responden tentang gizi seimbang balita, dari 5,2 sebelum diberikan penyuluhan menjadi 9,8. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep dan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kemudian penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi pada balita untuk meningkatkan nafsu makan di Desa Sendang, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang.

Kemudian saran bagi tenaga kesehatan yaitu dapat bekerja sama dengan kader untuk menerapkan penyuluhan yang sudah diberikan secara konsisten. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu diharapkan dapat meningkatkan penelitian ini dengan intervensi yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Desa Sendang, Kecamatan Bringin, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan.

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Saku Gizi Seimbang untuk Balita*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2020). *Guideline: Complementary Feeding of Infants and Young Children*. Geneva: WHO.
- UNICEF. (2019). *Improving Child Nutrition: The Achievable Imperative for Global Progress*. New York: UNICEF.
- Soetjningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Casnuri, M.G. et al. (2022). *Buku ajar asuhan kebidanan komunitas*. Yogyakarta: Pena Persada.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021) *Pedoman pemberian tablet tambah darah pada remaja putri*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kim, S.Y. et al. (2012) 'Acupressure for menstrual pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials', *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), pp. 353–363.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022) *Petunjuk teknis pelayanan kebidanan komunitas*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marmi. (2018) *Asuhan kebidanan kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar