



## EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BALITA GIZI KURANG

Fenny Fernando<sup>1\*</sup>, Melia Pebrin<sup>2</sup>, Ramah Hayu<sup>3</sup>

Program Studi Diploma 3 Kebidanan

\*Email : fennyfernando87@gmail.com

### ABSTRAK

Status gizi kurang merupakan salah satu masalah malnutrisi yang membutuhkan perhatian khusus dan perlu penanganan sejak dini. Hal ini karena kondisi kurang gizi dalam jangka lama dapat mempengaruhi pertumbuhan balita, gangguan system imun, dan resiko terkena penyakit infeksi serta meningkatkan resiko terjadinya kematian pada balita. Tujuan umum edukasi tentang gizi kurang adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang di kelurahan ketaping, kec batang anai kab. padang pariaman tahun 2022. Metode pemecahan masalah yang dilakukan adalah dengan cara memberikan edukasi mengenai perbaikan gizi kurang pada ibu yang memiliki anak Balita Gizi Kurang. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dari rumah ke rumah untuk memberikan penyuluhan sebanyak 10 orang ibu beserta anaknya, pada saat penyuluhan didampingi 1 orang Bidan Koordinator, 1 orang Bidan Desa, 3 orang kader di Hasil kegiatan didapatkan Peserta antusias terhadap edukasi yang disampaikan,. Rata – rata 90 pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan penyuluhan. Hal ini membuktikan bahwa peserta memperhatikan materi yang disampaikan. Kesimpulan didapatkan edukasi tentang Gizi Seimbang berdampak positif pada Ibu, sehingga ibu bisa menerapkan gizi seimbang pada Balitanya

**Kata kunci** : Edukasi, Gizi Kurang, Balita

### ABSTRACT

*Malnutrition status is one of the malnutrition problems that requires special attention and needs to be treated early. This is because the condition of malnutrition in the long term can affect the growth of children under five, immune system disorders, and the risk of infection and increase the risk of death in children under five. The general objective of education about malnutrition is to increase mother's knowledge about balanced nutrition in the Ketaping sub-district, Batang Anai sub-district, Kab. Padang Pariaman in 2022. The method of solving the problem is by providing education about improving malnutrition for mothers who have children with undernourished children under five. This community service was carried out from house to house to provide counseling to 10 mothers and their children, during the counseling accompanied by 1 Coordinator Midwife, 1 Village Midwife, 3 cadres in the results of the activity. Participants were enthusiastic about the education delivered. An average of 90 mothers' knowledge increased after being given counseling. This proves that the participants paid attention to the material presented. The conclusion is that education about balanced nutrition has a positive impact on mothers, so mothers can apply balanced nutrition to their toddlers.*

**Keywords**: Education, Malnutrition, Toddler,



## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi balita adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi balita pada masa pertumbuhan (Sibagariang, E, 2010). Anak di bawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat gizi yang maksimal setiap kilogram berat badannya. Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badanletih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental (Rahayu, W. 2010).

Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2019 menyatakan bahwa prevalensi balita stunting di dunia adalah 22,2%. Indonesia menduduki peringkat ketiga di regional Asia Tenggara sesudah Timor Leste (50,2%) dan India (38,4%) dengan prevalensi sebesar 36,4%. Prevalensi balita stunting tahun 2019 adalah 27,7%. Prevalensi balita stunting tertinggi di Indonesia adalah Nusa Tenggara Timur sebesar 43,8% dan terendah adalah Bali dengan prevalensi 14,4%, sedangkan prevalensi stunting di Propinsi Sumatera Barat adalah 27,5%. Data Propinsi Sumatera Barat diketahui bahwa tahun 2019 terdapat 9,3% balita sangat pendek, 21,3% balita pendek dan 69,4% balita normal dan pada tahun 2018 terdapat 9,6% balita sangat pendek, 20,3% balita pendek dan 70,1% balita normal (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling mempengaruhi secara

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pemberian edukasi tentang Pentingnya edukasi gizi seimbang pada ibu yang memiliki

kompleks. Di tingkat rumah tangga, keadaan gizi dipengaruhi oleh kemampuan rumah tangga, jumlah anggota keluarga, menyediakan pangan dalam jumlah dan jenis yang cukup, asupan gizi dan anak yang dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pengetahuan dan perilaku, serta keadaan kesehatan rumah tangga (Kemenkes, 2013). Pola asuh ibu memegang peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak-anaknya. Ibu yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik terhadap gizi dan kesehatan akan mampu memberikan perhatian penuh kepada anak-anaknya akan lebih berhasil dalam mempertahankan kesehatan anaknya. Ibu akan memberikan perhatian penuh terhadap kebutuhan zat gizi anak sehingga anaknya tumbuh sehat dan memiliki gizi yang baik (Sardjito, 2009).

Salah satu penyebab terjadinya stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang stunting sehingga ibu balita tidak menerapkan pola asuh yang tepat bagi anaknya. Perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku bisa dilakukan secara perlahan. Salah satu caranya adalah dengan cara penyuluhan. Penyuluhan secara teratur dengan memaparkan hal-hal yang baik tentang suatu konsep akan mengubah persepsi dan paradigma seseorang, terlebih lagi jika dilakukan dengan metode demonstrasi yang lebih menarik minat peserta penyuluhan, oleh karena itu kegiatan penyuluhan Edukasi tentang Gizi Seimbang pada Ibu yang memiliki anak Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapiang Padang Pariaman Tahun 2022 sangat perlu dilaksanakan.

anak Balita gizi kurang, bekerja sama dengan Puskesmas Padang Pariaman dan Kader untuk melakukan kegiatan penyuluhan ini. Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah



pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah :

Tujuan Kegiatan	Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan edukasi tentang gizi seimbang pada ibu yang memiliki Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapiang Padang Pariaman
Isi Kegiatan	Pendidikan kesehatan dan edukasi tentang Gizi Seimbang
Sasaran	Ibu yang memiliki anak usia Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Padang Pariaman
Strategi	Metode kegiatan yang dilakukan berupa: a. Simulasi b. Ceramah/penyuluhan c. Diskusi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas dilaksanakan hari Kamis tanggal 07- 10 April 2022, tempat di Wilayah Kerja Puskesmas Ketaping Padang Pariaman. penyuluhan dilakukan dari rumah ke rumah ibu yang memiliki anak Balita Gizi Kurang, jumlah Balita mengalami gizi kurang di wilayah Kerja Puskesmas Ketapiang Padang Pariaman berjumlah 10 Balita. Tim penyuluh terdiri dari presenter penyaji, moderator dan dari pihak Puskesmas melibatkan bidang bagian promkes .Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu

### 1. Tahap Perkenalan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembuka dan pekenalan dan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan. Disepakati bahwa penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit 2.

### 2. Tahap Penyajian

Sebelum materi diberikan pemateri melakukan penggalian pengetahuan kepada ibu yang mempunyai anak usia balita dengan memberikan kuesioner/pretest

untuk mengetahui sejauh mana ibu bayi mengetahui materi tentang Gizi Seimbang. Materi yang diberikan dengan powerpoint dengan menggunakan media infokus ditambah dengan pemberian leaf let. Materi yang disampaikan ketika penyuluhan berlangsung membahas tentang apa pengertian, tujuan, manfaat dan Cara membuat menu Gizi Seimbang. Disaat pemateri memberikan penyuluhan ibu yang mempunyai anak usia balita memperhatikan dan antusias dalam materi yang diberikan selama penyuluhan berlangsung.

3. Tahap Akhir Sebelum materi diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon dari ibu cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan ibu terhadap Gizi Seimbang. Untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu yang memiliki anakusia Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapiang Padang Pariaman tentang materi yang diberikan maka diberikan kuesioner kembali (post test).



**Distribusi frekuensi pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi tentang Gizi Seimbang di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapiang Padang Pariaman n (10)**

No	Gizi Seimbang	Sebelum	Sesudah
1	Pengertian	20%	92%
2	Tujuan	15%	90%
3	Manfaat	30 %	89%
4.	Cara membuat Menu Gizi Seimbang	28%	95%

Berdasarkan tabel diatas membuktikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan orangtua sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dimana terlihat rata-rata pengetahuan ibu tentang pengertian, tujuan, manfaat, cara membuat menu Gizi Seimbang rata-rata lebih dari 90% meningkat pengetahuan bu. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian penyuluhan dapat terukur pengetahuan ibu yang mempunyai anak balita Gizi Kurang tentang Gizi Seimbang dilihat dari sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan.

Masalah gizi dapat terjadi pada semua kelompok umur terutama pada anak balita yang merupakan kelompok usia rawan gizi dan rawan penyakit. Hal ini disebabkan karena anak balita berada dalam masa transisi asupan makanan bayi ke makanan dewasa. Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat (Mafira, 2012)

Menurut Almatsier (2013), susunan hidangan adalah bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, susu dan telur serta makanan selingan. Sedangkan Departemen

Kesehatan (DEPKES) melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menyatakan bahwa susunan menu yang seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur dan buah, serta lebih sempurna bila ditambahkan dengan susu. Karena makanan sapihan ideal bagi balita harus mengandung makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah- buahan dan yang tidak boleh dilupakan adalah ASI atau susu, dengan kombinasi variasi paling sederhana dengan mencampur 2 jenis bahan makanan, dan tiga atau empat jenis bahan sebagai campuran majemuk

Nadhiroh dan Rahma, 2016 dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa pengetahuan ibu yang kurang memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi kurang dibandingkan dengan balita yang ibunya memiliki pengetahuan baik atau cukup .

Adapun kesimpulan hasil yang dapat diambil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan Gizi Seimbang bagi ibu yang memiliki balita gizi kurang serta perlunya pendampingan dari tenaga kesehatan untuk ibu yang memiliki balita gizi kurang agar diberikan edukasi gizi seimbang secara berkelanjutan.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya peningkatan pengetahuan ibu yang mempunyai anak balita tentang Gizi Seimbang. Diharapkan petugas kesehatan

meningkatkan edukasi memberikan pendampingan dan edukasi secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2013. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kemendes RI, 2013. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi*. Jakarta : Ditjen Gizi Masyarakat
- \_\_\_\_\_, 2017. *Buku Saku Desa Penanganan Balita Stunting*. Jakarta : Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi
- Mafira I. Promosi Kesehatan [Internet]. 2012. Available from: <http://bidanmafira.blogspot.com>
- Rahayu W. Pemberian Makanan, Suplemen dan Obat Pada Anak. Jakarta: EGC
- WHO. 2013.; 2010
- Rahma AC, Nadhiroh SR. 2017. Perbedaan Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Ibu Balita Gizi Kurang Dan Gizi Normal. Media Gizi Indones.
- Sibagariang E. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Trans Info Media (TIM). 2010.