

## BALITA SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN GIZI SEIMBANG

Wiwin Sakinah<sup>1</sup>, Quratul A'yun<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas kesehatan, Universitas Islam Madura  
email: wiwiensakinah@gmail.com, qurratulayun1709@gmail.com

### 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 Wonosari 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 Balita, Status Gizi

### 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 under five was 27.5%, under five was 8.0%, very thin was 3.1%, under five was at risk of 22.8%, and under five was 17.8%. The purpose of this activity is to increase the mother's knowledge of the nutritional status of toddlers so that they can reduce the incidence of malnutrition or malnutrition. This service activity is carried out at the same time as the toddler Posyandu activities in Wonosari Village by weighing the 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 toddlers with good nutritional status was 22 children (68.8%), 5 children with malnutrition (15.6%), 4 children with excess nutrition (12.5%) and malnutrition bad 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 changes in behavior. Nutrition counseling using the lecture method accompanied by posters and leaflets is a learning approach by providing a set of knowledge and skills needed to be able to make the right choice of behavior to improve the nutritional status of their toddlers.

**Keywords:** Toddler Nutrition, Nutritional Status

### 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 (Kartini, Manjilala, and Yuniawati 2019). Data dari Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi balita kurus dan prevalensi balita stunting masing-masing sebesar 12,1% dan 37,2% (Crystallography 2016) 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% (Amalia and Putri 2022) Data Puskesmas Gadingrejo menunjukkan bahwa pada tahun 2018 bahwa terdapat 36 balita yang mengalami stunting, dan dari 23 Desa didapatkan bahwa Desa Wonodadi dan Wonosari memiliki balita stunting terbanyak. Fakta ini menunjukkan masalah gizi balita masih menjadi perlu mendapat perhatian. Menurut (Lutfianawati et al. 2022) 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. (Fajriani, Aritonang, and Nasution 2020)

## METODE

Kegiatan Edukasi ini dilakukan didusun timur desa samatan peserta pada kegiatan ini yaitu orang tua dan balita Tempat yang digunakan untuk Edukasi yaitu di mushola dusun timur desa samatan Waktu pelaksanaannya pada tanggal 14 Juni 2023

Tahapan kegiatan yang dilakukan dalam proses kegiatan edukasi yaitu:

### a. tahap persiapan kegiatan

Tahap Persiapan kegiatan yang dilaksanakan adalah:

1. Melakukan kordinasi persetujuan pada kader dan bidan desa
2. Membuat materi kegiatan dalam konteks gizi seimbang pada balita
3. Membuat laporan perkembangan rencana kegiatan pengabdian masyarakat
4. Memberi bahan materi berupa leaflet kepada kader
5. Mempersiapkan alat-alat dan konsumsi untuk acara kegiatan edukasi

### b. tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan	waktu
Melakukan pembukaan	rabu 09.00-9.05
melakukan perkenalan	Rabu 09.05-9.10
Menjelaskan pengertian dan keanekaragaman serta dampak kekurangan gizi	Rabu 09.10-09.20
Terapi komplementer	Rabu 09.00-09.35
Memberikan kesempatan bertanya	Rabu 09.35-09.40
Melakukan evaluasi	Rabu 09.40-09.50
Penutup serta memberi salam	Rabu 09.50-10.00

### C. Tahap Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi kegiatan ini dimana mahasiswa memberi pertanyaan ulang pada orang tua Balita tentang apa yang sudah di jelaskan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di dusun timur desa samatan Kegiatan dilakukan pada hari Rabu tanggal 14 juni 2023. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh mahasiswa universitas Islam Madura, prodi D3 kebidanan Pada pengabdian ini seharusnya dilakukan untuk memberi pemahaman yang sedang dialami di lingkungan masyarakat terutama pada balita(orang tua), sehingga peran mahasiswa menjadi solusi untuk membantu masyarakat terutama balita(orang tua) untuk menjaga gizi seimbang nya

Pelaksanaan kegiatan edukasi terhadap orang tua Balita di dusun timur desa samatan dengan tema balita dengan gizi seimbang berjalan dengan baik dan tidak ada halangan apapun sesuai dengan rencana awal tahap persiapan kegiatan. Materi yang diberikan terkait menjelaskan pentingnya memelihara kesehatan gizi, seputar jenis makanan pangan tindakan yang dilakukan untuk batuk dan kembung hal-hal yang menyebabkan gizi sebangi dan cara mencegah ketika sudah memiliki gizi tidak seimbang Dokumen ketika mahasiswa menjelaskan materi dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Penyampaian materi yang disampaikan oleh Wiwin sakinah tentang seputar gizi seimbang, penjelasan selanjutnya akan dijelaskan oleh beberapa peserta kelompok lainnya.



Gambar 2. Orang tua Balita menjawab pertanyaan dari materi yang sudah disampaikan atau mengajukan pertanyaan dari materi yang sudah disampaikan.

Dapat disimpulkan bahwa banyak orang tua Balita yang sudah memahami tentang menjaga gizi seimbang namun masih kurang pengetahuan dan perlu adanya edukasi. Ketika orang tua Balita yang bisa menjawab pertanyaan atau mengajukan pertanyaan, dapat dilihat pada

### SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan ini telah terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada balita. Kegiatan ini dihadiri 20 balita dengan hasil penilaian 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%).Selanjutnya disarankan untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu ibubalita atau pengasuh dan keluarga dalam melakukan pengolahan variasi makanan melalui pelatihan bagaimana cara mengolah bahan makanan yang ada disekitar tempat tinggal.

#### **SARAN**

Bidan desa atau pelayanan kebidanan agar memberikan informasi tentang apa saja gizi yang seimbang pada balita baik melalui komunikasi, informasi kesehatan, edukasi, penyuluhan, sehingga terciptanya balita dengan gizi yang seimbang yang menyenangkan, dan aman

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan pengabdian masyarakat di desa samiran dapat tersusun dengan baik. Penyusunan laporan tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak terutama kepada Universitas Islam madura dan keluarga serta teman-teman yang saling memberikan dukungan dalam penyusunan laporan kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, Jihan Oktaviani, and Tyas Aisyah Putri. 2022. "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul." *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat dan Inovasi Pengembangan Teknologi* 4(1): 65–70. <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>.
- Crystallography, X-ray Diffraction. 2016. "濟無No Title No Title No Title." : 1–23.
- Fajriani, Fajriani, Evawany Yunita Aritonang, and Zuraidah Nasution. 2020. "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga Dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9(01): 1–11.
- Kartini, Theresia, Manjilala, and Suri Etika Yuniawati. 2019. "Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang." *Media Gizi Pangan* 26: 201–8.
- Lutfianawati, Dewi et al. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga." *JOURNAL OF Public Health Concerns* 2(4): 219–23.