

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU DALAM PENCEGAHAN MASALAH GIZI PADA BALITA DI DESA PASIRKUPA

Oleh:

Irna Yustiana¹, Siti Khoirunnisa², Elsa Amelia³, Hana Maria Sudrajat⁴ Tianovianti⁵

^{1,2,3,4}Universitas La Tansa Mashiro

¹yustianairna04@gmail.com

²elsamelia736@gmail.com

³Nishaa2535@gmail.com

⁴hanamaria156@gmail.com

⁵tyanovia2111@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada balita masih menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat, terutama di daerah pedesaan. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi seimbang di Desa Pasirkupa. Metode yang digunakan adalah pendidikan masyarakat melalui penyuluhan disertai pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memiliki balita. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan ibu, dari 33% (kategori kurang) menjadi 82% (kategori baik), dengan peningkatan sebesar 49%. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang. Edukasi yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk mencegah masalah gizi dan mendukung tumbuh kembang balita secara optimal

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Edukasi Kesehatan, Balita, Ibu, Pencegahan Stunting

Abstract

Nutritional problems among toddlers remain a major concern in public health, especially in rural areas. Low maternal knowledge about balanced nutrition can affect child growth and development. This community service activity aimed to improve maternal knowledge through balanced nutrition education in Pasirkupa Village. The method used was community education through counseling accompanied by pre-test

and post-test to measure knowledge improvement. The target participants were mothers with toddlers. The results showed a significant increase in knowledge, from 33% (low category) to 82% (good category), with an increase of 49%. This activity proved effective in improving mothers' understanding of balanced nutrition. Continuous education is needed to prevent nutritional problems and support optimal child growth and development.

Keywords: *balanced nutrition, health education, toddlers, mothers, prevention*

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta meningkatkan risiko penyakit. Salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi balita adalah tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang.

Di Desa Pasirkupa, masih ditemukan rendahnya pemahaman masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, terkait pemenuhan gizi seimbang bagi balita. Hal ini ditunjukkan dengan masih kurang optimalnya praktik pemberian makanan bergizi serta minimnya edukasi kesehatan yang diterima masyarakat.

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah melalui program posyandu dan penyuluhan kesehatan, namun masih

diperlukan intervensi tambahan yang lebih terarah dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada balita.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga di Desa Pasirkupa.

LANDASAN TEORI

Gizi Seimbang

Edukasi gizi merupakan suatu proses pemberian informasi dan pembelajaran kepada individu atau kelompok mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam menjaga

kesehatan. Edukasi gizi bertujuan untuk membantu masyarakat memahami pola makan sehat sehingga mampu menerapkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi gizi menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, terutama masalah gizi pada balita seperti gizi kurang, wasting, dan stunting. Penyampaian edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan, ceramah, diskusi, media leaflet, poster, maupun audiovisual. Menurut World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Konsep gizi seimbang di Indonesia dikenal melalui pedoman “Isi Piringku” yang menggambarkan proporsi makanan dalam satu piring terdiri atas karbohidrat, lauk pauk/protein, sayur, dan buah. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar utama, yaitu: mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup

bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara rutin.

Pengetahuan Ibu

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang kemudian dipahami dan disimpan dalam bentuk informasi. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, usia, pengalaman, lingkungan, serta informasi/media massa.

Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita
Pengetahuan ibu mengenai gizi balita meliputi pemahaman tentang jenis makanan bergizi, jadwal makan anak, kandungan nutrisi makanan, pemberian ASI dan MP-ASI, serta pencegahan masalah gizi.

Adapun 4 prinsip gizi seimbang diantaranya adalah (1) Mengonsumsi Makanan beragam, balita memerlukan berbagai macam makanan agar kebutuhan zat gizinya terpenuhi. Makanan harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, Contoh makanan: nasi, ikan, telur, sayur, buah, susu. Manfaat: membantu pertumbuhan, meningkatkan energi,

dan menjaga kesehatan. Prinsip yang ke (2) adalah Membiasakan Perilaku Hidup Bersih. Perilaku hidup bersih membantu mencegah penyakit infeksi yang dapat mengganggu status gizi balita pada prinsip kedua ini dapat dilakukan dengan mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan makanan dan alat makan, menggunakan air bersih, serta mandi dua kali sehari dan menyikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur minimal dua kali dalam sehari pada pagi hari dan malam hari sebelum tidur. Pada prinsip yang ke (3) yaitu Melakukan Aktivitas Fisik, Aktivitas fisik membantu pertumbuhan tulang dan otot serta menjaga kesehatan tubuh balita, diantaranya bagi balita dapat dilakukan melalui bermain bola, Berlari kecil, Senam atau menari. Prinsip yang ke (4) yaitu Memantau Berat Badan Secara Teratur. Pemantauan berat badan penting dilakukan untuk mengetahui pertumbuhan balita sesuai usia. Yaitu dengan cara, Menimbang berat badan di posyandu., Mengukur tinggi badan secara rutin dan Melihat grafik pertumbuhan pada KMS.

Masalah Gizi pada Balita

Masalah gizi adalah kondisi ketidakseimbangan antara asupan zat gizi

dengan kebutuhan tubuh yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Beberapa masalah gizi yang sering terjadi pada balita antara lain gizi kurang, gizi buruk, stunting, wasting, dan underweight.

Berapa faktor masalah gizi pada balita dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu, pola makan tidak seimbang, status ekonomi keluarga, penyakit infeksi, sanitasi lingkungan yang buruk, dan kurangnya akses pelayanan kesehatan.

Kebutuhan Gizi Pada Balita

Balita adalah anak usia 0–59 bulan yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan penting.

Kebutuhan gizi balita meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode pendidikan masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang. Penyuluhan dilakukan secara langsung kepada ibu rumah tangga yang memiliki balita dengan menggunakan media digital powerpoint dan leaflet yang

dibagikan kepada ibu. Metode pelaksanaan meliputi kegiatan pre-tes untuk mengukur pengetahuan ibu sebelum dilakukannya penyuluhan tentang gizi seimbang, dan kemudian dilakukan post tes kembali setelah dilakukan penyuluhan gizi terhadap ibu. Pada tahap pelaksanaan penyuluhan dilakukan diskusi interaktif bersama ibu balita dengan tujuan lebih memberikan penjelasan secara detail terhadap materi yang dijelaskan, hal ini dilakukan karena setiap ibu memiliki pemahaman yang berbeda-beda dalam menerima materi serta memberikan kesempatan kepada ibu balita untuk bertanya terkait materi yang disampaikan.

Dalam kegiatan ini Teknik yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan penyuluhan gizi yaitu dengan melakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Pasirkupa dengan sasaran ibu rumah tangga yang memiliki balita.

Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan gizi pada ibu dan balita



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan edukasi

Peningkatan pengetahuan yang signifikan menunjukkan bahwa model edukasi yang diterapkan mampu memberikan dampak positif terhadap masyarakat. Penyuluhan dengan metode interaktif memudahkan peserta dalam memahami materi, karena adanya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta.

Keunggulan dan kelemahan, adapun keunggulan dalam metode ini adalah :

(a) Mudah diterapkan di masyarakat karena tidak membutuhkan alat

khusus, Mudah direplikasi oleh tenaga kesehatan, Dapat dilakukan di berbagai setting (posyandu, rumah warga, dll) (b) Tidak membutuhkan biaya besar, (c) Materi sesuai dengan kebutuhan ibu balita (d) Meningkatkan partisipasi aktif peserta, Namun, terdapat beberapa kelemahan, yaitu (a) Waktu pelaksanaan terbatas, (b) Belum dilakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku, (c) Tingkat pemahaman peserta berbeda-beda.

Adapun peluang pengembangan kegiatan sangat besar, terutama jika dilakukan secara berkelanjutan dan dikombinasikan dengan program posyandu atau pendampingan keluarga. Hal ini berpotensi meningkatkan status gizi balita secara lebih optimal dan mencegah terjadinya stunting di masyarakat.

Tabel 1.

Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang

No	Kategori Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Baik	33%	82%
2	Kurang	67%	18%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang terdapat peningkatan

pengetahuan sebesar 49% dari pre tes-post tes yang mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafilah Universitas Muhammadiyah Kenda Batang Tahun (2025) dimana hasil penelitiannya menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Hal ini terlihat dari hasil mean pretest sebesar 6.4 ± 0.3 sedangkan mean posttest sebesar 9.3 ± 0.2 dengan $p=0.00$. Pemberian edukasi menggunakan video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Penggunaan media audio visual mampu mengoptimalkan penerimaan informasi karena melibatkan lebih dari satu indra tubuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan Kegiatan edukasi gizi seimbang di Desa Pasirkupa menunjukkan tingkat ketercapaian target yang baik, ditandai dengan meningkatnya pengetahuan ibu rumah tangga dari kategori kurang

(33%) menjadi kategori baik (82%) setelah diberikan intervensi edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang telah tercapai secara optimal.

Metode penyuluhan yang digunakan dinilai tepat dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi masyarakat, yaitu rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi balita. Pendekatan pendidikan masyarakat melalui penyuluhan interaktif, diskusi, serta penggunaan media edukatif mampu menjawab kebutuhan masyarakat secara efektif.

Kegiatan ini memberikan dampak dan manfaat yang signifikan, yaitu meningkatnya kesadaran ibu dalam pemenuhan gizi seimbang bagi balita, yang berpotensi mencegah terjadinya masalah gizi dan stunting. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran ibu sebagai faktor utama dalam menjaga kesehatan dan tumbuh kembang anak

Saran Perlu dilakukan edukasi secara berkelanjutan serta pendampingan melalui kegiatan posyandu untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih optimal.

Selain itu, disarankan adanya kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat untuk memperluas jangkauan edukasi dan meningkatkan efektivitas program.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Posyandu*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2009). *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*. Geneva: WHO Press.
- BKKBN. (2022). *Pendewasaan Usia Perkawinan dan Pencegahan Pernikahan Dini*. Jakarta: BKKBN.
- UNICEF. (2019). *Improving Child Nutrition: The Achievable Imperative for Global Progress*. New York: UNICEF.
- Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram.(2025).Efektifitas Video Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita.