

## Pemberdayaan Ibu melalui Edukasi Gizi Balita di Puskesmas Rambung Merah Tahun 2022

**Seventina<sup>1</sup>, Santi Widya Purba<sup>2</sup>, Keysha Iszmi Erhan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Efarina  
Email : [santiwidya.07@gmail.com](mailto:santiwidya.07@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor salah satu diantaranya pengetahuan ibu tentang gizi. Masalah gizi akan muncul ketika asupan zat gizi dan kebutuhannya tidak sesuai. Status gizi yang baik sangat ditentukan oleh pemberian makanan yang dikonsumsi dan cukup kandungan gizinya serta disesuaikan dengan kebutuhan gizi balita, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang Pemberdayaan Ibu melalui Edukasi Gizi Balita ini dilaksanakan tim PkM bekerjasama dengan petugas kesehatan Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. Jumlah responden yang hadir pada kegiatan PkM sebanyak 18 orang ibu balita dengan pemaparan materi edukasi yaitu MP-ASI, jenis, frekuensi dan jumlah porsi sekali makan. Seluruh peserta mengikuti edukasi dengan antusias. Hasil evaluasi diperoleh sebelum diberikan edukasi jumlah yang pengetahuan kurang 14 orang, mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi mayoritas ibu balita memahami tentang kebutuhan gizi balita yaitu sebanyak 15 orang. Oleh sebab itu disarankan kepada ibu untuk dapat menerapkan pemberian makanan bergizi seimbang pada balita dan petugas kesehatan di Puskesmas Rambung Merah memberikan edukasi secara kontinu dan memonitor status gizi balita di posyandu sehingga mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak.

**Kata Kunci:** Edukasi, Gizi, Balita

### ***Abstract***

*Nutritional status is influenced by many factors, one of which is a mother's knowledge of nutrition. Nutritional problems will arise when nutrient intake and needs do not match. Good nutritional status is largely determined by the provision of food consumed and sufficient nutritional content and adjusted to the nutritional needs of toddlers, so that children can grow and develop normally. Community Service (PkM) on Empowering Mothers through Toddler Nutrition Education was carried out by the PkM team in collaboration with health workers at the Rambung Merah Community Health Center, Simalungun Regency. The number of respondents who attended the PkM activity was 18 mothers of toddlers with a presentation of educational materials, namely MP-ASI, types, frequency and number of portions per meal. All participants participated in the education enthusiastically. The evaluation results obtained before being given education, the number of people with insufficient knowledge was 14 people, increased after being given education, the majority of mothers of toddlers understood the nutritional needs of toddlers, namely 15 people. Therefore, it is recommended that mothers can implement balanced nutritional food for toddlers and health workers at the Rambung Merah Community Health Center provide continuous education and monitor the nutritional status of toddlers at the integrated health post (posyandu) to prevent growth and development disorders in children.*

**Keywords :** Education, Nutrition, Toddlers

## PENDAHULUAN

Masa balita merupakan masa yang paling penting dalam siklus kehidupan, dimana dari usia 0 - 5 tahun balita mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu pada usia tersebut balita perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal gizi. Status gizi mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan gizi individu dengan zat gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh (Tangdiarru, 2022; Sampouw, 2021). Status gizi ini menjadi penting karena merupakan salah satu faktor risiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi yang baik sangat ditentukan oleh pemberian makanan yang dikonsumsi dan cukup kandungan gizinya serta disesuaikan dengan kebutuhan gizi balita, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal (Hanim, 2020).

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, menunjukkan bahwa Provinsi Sumatera Utara merupakan daerah tertinggi ke 19 di Indonesia dengan prevalensi bayi *stunting* mencapai 21,1%. Angka ini menunjukkan penurunan dari tahun sebelumnya, dimana pada tahun 2021 prevalensi *stunting* mencapai 25,8%. Menurut data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Sumatera Utara tercatat ada sebanyak 1.166.929 keluarga berisiko *stunting*, diantaranya adalah keluarga yang memiliki baduta (bayi usia 0-23 bulan) yakni sebanyak 214.075 keluarga (Pemprovsu, 2023).

Pengetahuan tentang kebutuhan makanan sangat penting untuk mendukung tercapainya kesehatan dan status gizi yang baik pada balita (Jemide, et al, 2016). Selain itu, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi balita dari karakteristik ibu yaitu usia, jumlah anak, pengetahuan, dan tinggi badan (Nur, 2020). Status pekerjaan ibu sangat menentukan perilaku ibu dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi. Ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah dapat berakibat pada kurangnya waktu yang dihabiskan dengan anak, hal itu bisa menyebabkan asupan makan dan tumbuh kembang anak tidak terkontrol secara baik (Aisyah dkk, 2019). Menurut Kemenkes (2020) beberapa kendala dalam status gizi pada balita usia 6-24 bulan seperti kurangnya pengetahuan ibu, kurangnya dukungan keluarga, rendahnya pemberian ASI eksklusif.

Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memilih jenis bahan makanan yang mengandung zat gizi, sehingga kebutuhan gizi yang diperlukan terpenuhi dan berdampak pada status gizi yang optimal pada balita. Sebaliknya ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang dalam memilih jenis bahan makanan tidak melihat kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut sehingga berdampak pada asupan gizi yang tidak optimal (Maulana, 2012).

Edukasi kesehatan merupakan upaya yang terstruktur bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perubahan perilaku individu atau masyarakat dalam mencapai dan mempertahankan tingkat kesehatan yang optimal (Yosep et al., 2023). Edukasi kesehatan tidak hanya mencakup membagikan

informasi medis, tetapi juga melibatkan upaya untuk membentuk pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan (Irie et al., 2019). Oleh sebab itu pengabdian masyarakat ini penting untuk lakukan mengingat bahwa pertumbuhan dan perkembangan balita membutuhkan peran ibu dalam memberikan kecukupan gizi dalam makanan sehari-hari. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang Pemberdayaan Ibu melalui Edukasi Gizi Balita yang dilakukan ini difokuskan di Puskesmas Rambung Merah.

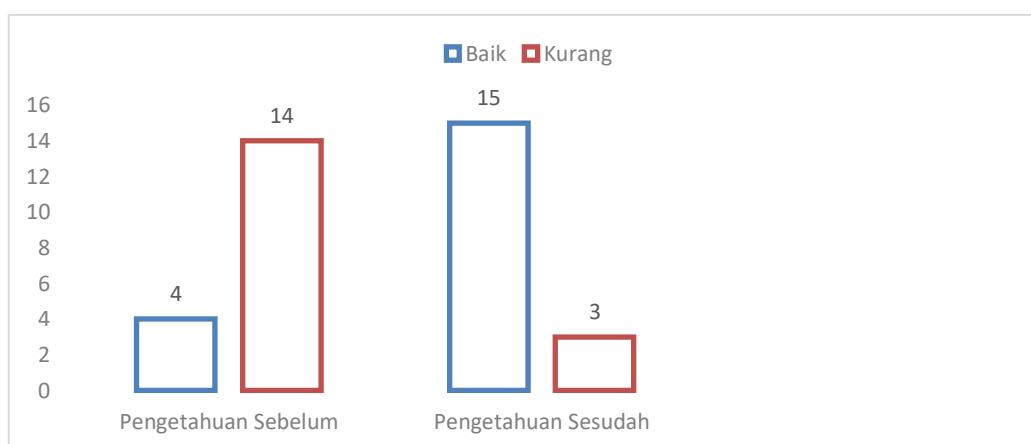
## METODE KEGIATAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang Pemberdayaan Ibu melalui Edukasi Gizi Balita ini dilaksanakan tim PkM bekerjasama dengan petugas kesehatan Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. Jumlah responden yang hadir pada kegiatan PkM sebanyak 18 orang ibu balita. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pengurusan administrasi, pendataan ibu balita dan persiapan sarana prasarana di Puskesmas Rambung Kabupaten Simalungun. PkM terlaksana pada 20-21 Mei 2022, dimana tim PkM memberikan pemaparan materi edukasi yaitu MP-ASI, jenis, frekuensi dan jumlah porsi sekali makan. Seluruh peserta mengikuti edukasi dengan antusias.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim PkM melakukan evaluasi terhadap edukasi yang telah diberikan dengan memberikan kuisioner untuk menilai pengetahuan ibu balita, tergambar pada gambar berikut:

**Grafik 1. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi**



Grafik 1 menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi tentang gizi balita terdapat perubahan pemahaman ibu, dimana sebelum diberikan edukasi jumlah yang pengetahuan kurang 14 orang. Setelah diberikan edukasi mayoritas ibu balita memahami tentang kebutuhan gizi balita yaitu sebanyak 15 orang.

## Pembahasan

Ibu adalah orang paling penting dalam menentukan pola makan dan kebiasaan makan putra-putri mereka terutama yang masih balita. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan makanan yang sehat dan seimbang adalah langkah strategis untuk menciptakan balita yang lebih sehat dan cerdas. Edukasi gizi tidak hanya memberikan informasi tentang apa yang harus dikonsumsi ibu, tetapi juga mengajarkan ibu cara memasak dan menyajikan makanan dengan cara yang sehat dan menyenangkan bagi balita (Mulati et al., 2015). Masa emas (*golden age*) berlangsung antara usia 0 hingga 5 tahun merupakan masa krusial untuk memantau tumbuh kembang anak secara ketat agar kelainan apa pun dapat diidentifikasi secepatnya (Livana et al., 2019). Hal ini dilakukan dengan memperhatikan dan memenuhi kebutuhan gizi anak untuk menghindari dan mengurangi gangguan tumbuh kembang (Rahmawati et al., 2019).

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan, sehingga menunjang pertumbuhan yang optimal dan mencegah penyakit-penyakit yang dapat mengganggu kelangsungan hidup anak (Hidayati dkk., 2016). Tingkat pemahaman ibu menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian gizi buruk pada anak. Pola makan balita juga sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kesadaran ibu (Kuswanti & Azzahra, 2022).

Pengabdian kepada Masyarakat tentang Pemberdayaan Ibu melalui Edukasi Gizi Balita yang dilakukan di Puskesmas Rambung Merah tahun 2022 telah dilaksanakan dan berjalan dengan baik. Kegiatan pemberian materi di Rambung Merah Kabupaten Simalungun berlangsung selama 2 hari dengan durasi waktu 30-60 menit yang dihadiri oleh Bidan dan Ibu Balita sebanyak 18 orang. Seluruh ibu mengikuti serangkaian tindakan yaitu timbang berat badan balita, setelah itu ibu diberikan edukasi tentang kebutuhan gizi balita dan cara memilih serta mengolah makanan bergizi untuk balita. Sebelum edukasi dan sesudah edukasi ibu mengisi kuisioner yang diberikan oleh tim pelaksana PkM.

Pemberian edukasi pada PkM ini merupakan suatu aktivitas yang memberikan proses belajar untuk perkembangan atau perubahan pemahaman kearah yang lebih baik pada diri individua tau kelompok masyarakat, sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010) bahwa melalui pendidikan seseorang akan mudah menerima informasi yang berguna untuk dirinya. Pemberdayaan ibu melalui pelaksanaan edukasi gizi balita di Puskesmas Panei Tongah memberikan hasil peningkatan pengetahuan kelompok ibu hamil. Pengetahuan ibu balita yang mengalami peningkatan berdasarkan evaluasi dari materi-materi yang diberikan selama dua hari kegiatan. Pengetahuan gizi ibu ini diharapkan dapat mempengaruhi status gizi balita menjadi lebih sehat.

Pengetahuan merupakan faktor yang dapat memudahkan seseorang atau masyarakat terhadap apa yang dilakukan. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap status gizi balitanya dan

akan sukar untuk memilih makanan yang bergizi untuk anaknya dan keluarganya. Gizi yang baik adalah gizi yang seimbang, artinya asupan zat gizi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi kurang pada anak di usia balita membawa dampak pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan terganggu, hal ini disebabkan karena kurangnya mengonsumsi protein dan kurangnya energi yang diperoleh dari makanan dan pengetahuan juga sikap ibu sangat penting untuk mencegah terjadinya gizi buruk (Juliaty, 2020).

Pengetahuan ibu tentang gizi balita sangat mempengaruhi keadaan gizi balita tersebut karena ibu adalah seorang yang paling besar keterikatannya terhadap anak. Kebersamaan ibu dengan anaknya lebih besar dibandingkan dengan anggota keluarga yang lain sehingga lebih mengerti segala kebutuhan yang dibutuhkan anak. Pengetahuan yang dimiliki ibu menjadi kunci utama kebutuhan gizi balita terpenuhi (Khayati dan Sundari, 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Ibu balita yang secara sukarela mengikuti Edukasi tentang Gizi Balita di Puskesmas di Puskesmas Rambung Merah memberikan dampak peningkatan pengetahuan. Pengetahuan yang baik ini diharapkan memberikan pengaruh terhadap tindakan ibu dalam memilih jenis dan cara mengolah makanan yang diberikan kepada balita sehingga balita dapat bertumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya. Oleh sebab itu disarankan kepada petugas kesehatan di Puskesmas Rambung Merah untuk tetap memberikan edukasi secara kontinu dan memonitor status gizi balita di posyandu untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Suyatno, & Rahfiludin, M.Z. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stunting pada Anak Kelas Satu di SDI Taqwiyatul Wathon Daerah Pesisir Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7, No.1.
- Azarta, R., Taufik, K., & Rendita, D. (2024). Pengaruh Edukasi Video Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Tentang Stunting. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.
- Hanim B. Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal Midwifery Sci.* 2020;4(1):15-24. doi:10.36341/jomis.v4i1.111
- Hidayati, R. N., Riyanto, S., Rahma, A., Borneo, S. H., & Borneo, A. S. H. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Infeksi Kecacingan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 6(1).

- Irie, T., Yokomitsu, K., & Sakano, Y. (2019). Relationship between cognitive behavioral variables and mental health status among university students: a meta analysis. PLoS ONE, 14.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223310>
- Jemide, J. O., Obong, H. N. E., Edet, E. E. & Udoh, E. E., 2016. Association of Maternal Nutrition Knowledge and Child Feeding Practices with Nutritional Status of Children in Calabar South Local Government Area, Cross River State Nigeria. h. 293. <https://pdfs.semanticscholar.org/2873/5932eb9aff68684de69f6d2ea3b15709f5bf.pdf>.
- Juliati. FAKTOR YANG MEMENGARUHI STATUS GIZI BALITA DI PUSKESMAS MUTIARA. *J Inivasi Pendidik Anak Usia Dini*. 2021;1(1):1-23.
- Livana, Hermanto, H., & Pranita, P. (2019). Hubungan Karakteristik Orang Tua Dengan Perkembangan Psikososial Infant. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i1.6669>
- Mulati, E., Widyaningsih, Y., MKM, S. K., Widyaningsih, Y., MKM, S. K., Royati, O. F., & Royati, O. F. (2015). Buku ajar kesehatan ibu dan anak. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoadmojo, S. 2010. Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahmawati, F. N., Mulyaningsih, T., & Daerobi, A. (2019). The Impact of Household Characteristics, Dietary Diversity, the Environment on the Nutritional Status of Children Under Five. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(4), 367–375. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i4.7929>
- Sampouw NL. Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Dengan Status Gizi Balita Di Kelurahan Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Klabat J Nurs*. 2021;3(1):21. doi:10.37771/kjn.v3i1.532
- Tangdiarru A, Yusuf K, Rate S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita (6-59 Bulan) Di Puskesmas Tampo Kabupaten Tana Toraja. *J Promot Prev*. 2022;4(2):107-115. doi:10.47650/jpp.v4i2.357
- Yosep, I., Pramukti, I., Agustina, H. R., Kurniawan, K., Agustina, H. S., & Hikmat, R. (2023). Triple-Pe-Parenting to Improve Awareness of Psychiatric Nurses on Preventing Cyberbullying in Adolescents. In *Healthcare* (Vol. 11, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/healthcare11010019>