



## PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DI BALAI PEKON DESA PEKON TAMBAHREJO KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2022

Siti Rohani<sup>1</sup>, Psiari Kusuma Wardani<sup>2</sup>, Mareza Yolanda Umar<sup>3</sup>, Rini  
Wahyuni<sup>4</sup>, Juwita Desri Ayu<sup>5</sup>

*Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,  
Indonesia*

[siroazza@gmail.com](mailto:siroazza@gmail.com)<sup>1</sup>, [psiarikusumawardani@gmail.com](mailto:psiarikusumawardani@gmail.com)<sup>2</sup>, [marezaumar@gmail.com](mailto:marezaumar@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[rinicannywa166@gmail.com](mailto:rinicannywa166@gmail.com)<sup>4</sup>, [jdesriayu@gmail.com](mailto:jdesriayu@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Di masa balita, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang sangat pesat. Otak balita pun siap untuk menghadapi berbagai stimulasi seperti belajar berbicara secara lancar dan berjalan. Oleh karena itu, kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan pun harus terpenuhi secara seimbang untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pemenuhan gizi yang seimbang selama masa balita atau bahkan sejak anak berada di dalam kandungan penting dilakukan untuk mencegah gangguan tumbuh kembang seperti stunting. Berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Nasional di Indonesia tahun 2017, sebanyak (3,8%) Balita mempunyai status gizi buruk dan (14,0%) balita mempunyai status gizi kurang. Persentase *underweight*/ berat badan kurang/ gizi kurang (gizi buruk+gizi kurang) pada kelompok Balita (17,8%) lebih tinggi dibandingkan kelompok Baduta (14,8%). Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, sehingga dapat menurunkan kejadian balita dengan status gizi kurang dan mencegah terjadinya stunting. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) dengan caratatap muka (*face-to-face*), kemudian peserta (ibu balita) diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang disertai media leaflet, dan dilanjutkan dengan sesi tanya-jawab. Program pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh sebanyak 59 balita. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan sebanyak 14 balita dengan status gizi kurang. Pemberian penyuluhan tentang gizi seimbang telah meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang untuk balita yang berpotensi akan diikuti dengan implementasi pemberian makanan yang bergizi seimbang pada anak-anak mereka.

**Kata kunci:** Balita, Gizi Kurang, Gizi Seimbang, Stunting.

## I. PENDAHULUAN

Status gizi individu sejak dalam kandungan akan menentukan keadaan gizi dan kesehatan di masa dewasa. Bayi dengan periode usia <2 tahun yang tidak mendapatkan asupan makanan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuhnya dan sering sakit, tidak mendapatkan perawatan kesehatan yang memadai, serta tidak mampu melakukan kejar tumbuh (*catch-up growth*) memiliki risiko menjadi stunting (pendek). Seorang anak yang pendek akan berkembang menjadi remaja yang pendek dengan memiliki kemampuan fisik dan masa otot yang kurang, serta berpotensi memiliki performa akademik yang kurang memadai (SEAMEO RECFON, 2016).

Makanan dengan gizi seimbang akan mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan tubuh, karena zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan terpenuhi dalam menu gizi seimbang. Pemenuhan gizi sangat penting dalam hidup manusia dan sangat dianjurkan untuk menjaga daya tahan tubuh. Terutama, pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menegaskan konsep gizi daur hidup di mana terdapat periode emas dalam daur kehidupan yang apabila ditotal berjumlah 1.000 hari, yaitu sejak di dalam kandungan (9 bulan x 30 hari = 270 hari) ditambah 2 tahun pertama kehidupan (2 x 365 hari = 730 hari). Pada periode emas ini, semua kebutuhan gizi dan perawatan kesehatan janin sejak di dalam kandungan hingga dilahirkan dan berusia 2 tahun harus mutlak terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka usaha perbaikan gizi yang dilakukan setelah usia 2 tahun berpotensi tidak akan memberikan hasil yang optimal karena kekurangan gizi pada anak di atas usia 2 tahun bersifat tidak dapat diperbaiki (*irreversible*) (Ayu JD, 2022).

Setiap individu memerlukan 5 kelompok zat gizi untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup. Selain itu, manusia juga membutuhkan air dan serat yang berfungsi untuk memperlancar berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Bahan-bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi di dalamnya, dalam ilmu gizi dikenal dengan “Tri Guna Makanan”. Sejak tahun 2014, Kementerian Kesehatan melalui

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 memperkenalkan “Tumpeng Gizi Seimbang” sebagai pedoman masyarakat untuk mengatur pola asupan makanan per-hari (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Nasional di Indonesia tahun 2017, sebanyak (3,8%) Balita mempunyai status gizi buruk dan (14,0%) Balita mempunyai status gizi kurang. Persentase *underweight*/ berat badan kurang/ gizi kurang (gizi buruk+gizi kurang) pada kelompok Balita (17,8%) lebih tinggi dibandingkan kelompok Baduta (14,8%) (Kemenkes RI, 2017).

Menurut *American Society of Parenteral and Enteral Nutrition* (ASPEN), malnutrisi pada anak didefinisikan sebagai “ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi, yang mengakibatkan defisit kumulatif energi, protein, atau mikronutrien yang negatif dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan hasil lain yang relevan.” Berdasarkan etiologinya, malnutrisi berhubungan dengan penyakit (satu atau lebih) penyakit atau cedera yang secara langsung mengakibatkan ketidakseimbangan nutrisi) atau disebabkan oleh faktor lingkungan/perilaku terkait dengan penurunan asupan nutrisi dan/ atau gangguan metabolisme bawaan lahir (Mehta NM, dkk, 2013).

Berbagai permasalahan gizi merupakan hal yang penting dan mendasar bagi kehidupan karena kekurangan gizi dapat menjadi suatu ancaman yang berarti bagi ketahanan dan kelangsungan hidup suatu bangsa. Penanganan masalah gizi sangat terkait dengan strategi sebuah bangsa dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dan upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal, dengan cara penanganan pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai bagian dari suatu keluarga dengan mutu asupan gizi dan pengasuhan yang baik.

Berdasarkan data yang telah diperoleh di wilayah Pekon Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu-lampung, terdapat 14 ibu yang memiliki Balita dengan status gizi kurang, setelah dilakukan wawancara hanya 8 ibu Balita yang menyatakan bahwa dirinya mengetahui tentang gizi seimbang, sedangkan 6 ibu Balita

lainnya tidak mengetahui dan tidak pernah mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan tentang gizi seimbang, sehingga perlu adanya tambahan pengetahuan. Salah satunya melalui pemberian penyuluhan, khususnya tentang pentingnya gizi seimbang bagi seorang anak.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil judul “Penyuluhan Gizi Seimbang Di Balai Desa Pekon Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2022”.

## **II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN**

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) yang dilakukan oleh mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu (UAP) tahun 2022. Pelaksanaan pemberian penyuluhan dilakukan dengan caratatap muka (*face-to-face*), kemudian peserta diberikan penjelasan mengenai “Gizi Seimbang” dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan sesi tanya-jawab yang sesuai dengan pokok bahasan yang disampaikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari Selasa, 22 Maret 2022, pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Tempat kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Pekon Tambahrejo. Peserta kegiatan sebanyak 59 ibu Balita yang berada di wilayah Pekon Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka, kemudian peserta diberikan penjelasan mengenai “Gizi Seimbang” dengan metode ceramah dan tanya-jawab, dilanjutkan dengan persiapan yang telah dilakukan yaitu menyiapkan bahan materi yang akan disampaikan kepada ibu Balita, penyusunan kalimat dan menampilkan gambar yang sesuai dengan pokok bahasan yang disampaikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dalam

waktu satu hari yaitu pada hari Selasa, 22 Maret 2022, pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 59 ibu Balita yang berada di wilayah Pekon Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Berdasarkan hasil pendataan, jumlah balita dengan status gizi buruk 2 balita, gizi kurang 14 balita, gizi baik 41 balita, dan gizi berlebih 2 balita. Jumlah balita dengan status gizi buruk dan kurang tersebut sudah sepatutnya menjadi fokus yang harus diperhatikan. Hal tersebut dapat disebabkan karena balita mengalami fase transisi dari masa bayi ke masa kanak-kanak. Kegiatan mengonsumsi makanan padat merupakan suatu kemampuan yang baru mereka kenali, maka diperlukan waktu agar mereka dapat terbiasa dengan variasi tekstur dan rasa makanan yang mereka harus konsumsi. Bagi setiap anak, kegiatan makan termasuk dalam suatu proses pembelajaran dan eksplorasi diri. Setiap anak yang mengalami kesulitan makan menjadi permasalahan yang jamak dialami oleh orangtua. Terdapat beberapa penyebab yang mungkin saja dapat terjadi pada anak yang mengalami kesulitan makan, diantaranya yaitu berkurangnya nafsu makan karena masalah perilaku seperti suasana hati anak sedang tidak baik sehingga tidak berselera atau menolak makanan, adanya gangguan pada proses makan, tidak tersedianya pangan untuk anak, adanya kendala sensorik dan motorik kelainan, serta adanya kelainan atau penyakit pada anak. Rendahnya tingkat pengetahuan dan pola asuh orangtua juga merupakan aspek tersering penyebab anak mengalami kurang gizi. Menghadapi seorang anak yang sulit makan diperlukan kesabaran yang ekstra dan strategi tersendiri. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang tua untuk mengetahui penyebab anak sulit makan dan cara mengatasinya, sehingga kebutuhan nutrisi dengan gizi seimbang pada anak tetap terpenuhi karena masa anak-anak merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga diperlukan intervensi dini pada anak yang mengalami kekurangan nutrisi agar tidak berdampak negatif yang signifikan terhadap anak.

Pada program pengabdian masyarakat ini, setelah dilakukannya pengukuran status gizi pada setiap balita, selanjutnya dilakukan

pemberian penyuluhan “Gizi Seimbang” yang bermakna secara umum tentang penyajian pola makanan harian yang mengandung berbagai zat gizi meliputi karbohidrat, protein (hewani dan nabati), lemak, vitamin dan mineral dengan varian jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh anak agar dapat menyokong pertumbuhan dan perkembangan, serta memelihara kesehatan tubuh anak. Pemenuhan gizi seimbang dapat dideskripsikan dalam penyajian “Tumpeng Gizi Seimbang” yang dikenal sebagai piramida makanan sehat dalam asupan makanan sehari-hari. Prinsip gizi seimbang juga memiliki empat pilar utama yaitu meliputi pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam, serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Upaya perbaikan gizi pada balita secara optimal tidak dapat hanya dengan melakukan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) saja, tetapi harus diimbangi dengan peningkatan pengetahuan mengenai gizi keluarga. Dalam program pengabdian masyarakat ini, upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada orangtua balita melalui pemberian penyuluhan dengan metode ceramah disertai media leaflet, serta dilanjutkan dengan pengolahan kreasi makanan bergizi seimbang untuk balita sebagai salah satu bentuk intervensi yang dapat membantu realisasi peningkatan perilaku pemberian asupan nutrisi bergizi seimbang oleh orangtua kepada anak mereka. Hal ini sejalan dengan Wijayanti EE (2013) dan Sulistyoningih H (2011), yang menyatakan bahwa peran seorang ibu sebagai pengasuh dan pendidik sangat penting dalam pemenuhan gizi pada anak terutama usia 1–5 tahun (Balita). Upaya dalam pemenuhan gizi pada Balita tidak cukup hanya dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) saja, sebaiknya juga harus disertai dengan peningkatan pengetahuan gizi keluarga (Wijayanti EE, 2013). Setiap orangtua bertanggungjawab terhadap masalah makanan yang ada di rumah, jenis-jenis makanan apa yang tersedia dan kapan makanan tersebut disajikan (Sulistyoningih H, 2011).

Peran kader Posyandu Balita juga sangat penting dalam upaya deteksi dini status gizi Balita serta gangguan atau permasalahan yang menyertainya dengan melakukan penimbangan Balita dan melakukan pencatatan hasilnya pada Kartu Menuju Sehat (KMS) serta sebagai pemberi informasi kesehatan dan penggerak masyarakat untuk datang ke Posyandu agar tercapainya derajat kesejahteraan kesehatan masyarakat. Peran para tenaga kesehatan juga sangat penting untuk memberikan penyuluhan dan mengikutsertakan orang tua, anggota keluarga, serta pengasuh anak dalam kegiatan pembinaan kesehatan menyangkut perbaikan gizi, perbaikan kesehatan lingkungan, maupun tumbuh-kembang anak secara optimal.



#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu Balita mengenai gizi seimbang. Program pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 59 balita dengan hasil

penilaian didapatkan jumlah balita dengan gizi buruk 2 balita, gizi kurang 14 balita, gizi baik 41 balita, dan gizi berlebih 2 balita

Pemberikan edukasi kesehatan secara rutin dan berkelanjutan akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu Balita. Pemberian penyuluhan oleh para tenaga kesehatan serta peningkatan keaktifan kelas ibu Balita sangat dibutuhkan oleh masyarakat, sehingga diharapkan pengetahuan ibu Balita tentang gizi seimbang dan juga aspek kesehatan lainnya juga dapat meningkat, serta dapat menjadi tempat untuk saling bertukar informasi dan menambah wawasan dari petugas kesehatan dan kader terhadap ibu Balita, atau dari seorang ibu Balita terhadap ibu Balita yang lainnya. Diharapkan dengan pemberian penyuluhan tentang gizi seimbang ini, para ibu Balita mampu untuk membuat menu sederhana bagi anak dan keluarganya dengan kandungan gizi yang seimbang, sehingga dapat membantu untuk mengurangi tingkat permasalahan kekurangan gizi di negara Indonesia.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Aisyah Pringsewu (UAP) yang telah memfasilitasi program pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UAP yang telah memberikan dukungan untuk terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada perangkat desa beserta bidan desa dan para kader kelas Balita Pekon Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, serta mahasiswa DIII Kebidanan UAP yang telah

membantu keberlangsungan program pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, J.D. (2022). Remaja: Kehidupan Dan Kesehatan. Kalimantan Barat: Yudha English Gallery.
- Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. (2021). Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Balita Demi Mencegah Gangguan Tumbuh Kembang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mehta, N.M., Corkins, M.R., Lyman, B., Malone, A., Goday, P.S., Carney, L.N., Monczka, J.L., Plogsted, S.W., Schwenk, W.F. (2013). *Defining pediatric malnutrition: A paradigm shift toward etiology-related definitions. Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 37(4), 460–481.
- South East Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON). (2016). Gizi Dan Kesehatan Remaja. Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijayanti, EE. (2014). Peran Ibu terhadap Pemberian Gizi Pada Anak Usia 1–5 Tahun di Desa Sumur Geneng Wilayah Kerja Puskesmas Jenu Kabupaten Tuban. *Jurnal Stikes Nu Tuban*, 3(2)