

**SOSIALISASI GIZI SEIMBANG PENCEGAHAN GIZI BURUK PADA
BALITA DI KLINIK PRAKTIK KERJA MANDIRI BIDAN RUGUN**
*Socialization of Balanced Nutrition to Prevent Poor Nutrition in Toddlers
at The Clinic of Self-Work Practices of The Rugun Midwife*

**Reni Novia^{1*}, Reno Irwanto², Wilda Wahyuni Siregar³, Meria Turnip⁴, Luci
Riani Ginting⁵**

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: reninovia.gz@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1759

Abstrak

Gizi buruk merupakan salah satu masalah gizi yang masih cukup banyak di Indonesia dan masih sangat perlu untuk ditangani agar tidak menimbulkan dampak negatif yang merugikan baik untuk balita itu sendiri atau keluarga maupun negara. Prevalensi gizi buruk di Indonesia masih tinggi dan masih sangat perlu untuk diatasi dan dicegah agar jumlahnya tidak semakin tinggi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang balita gizi buruk adalah kurangnya pengetahuan ibu terkait dengan gizi seimbang yang baik untuk diberikan kepada balita. Oleh karena itu pada pengabdian ini dilakukan sosialisasi gizi seimbang kepada ibu balita dalam upaya mencegah gizi buruk pada balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Klinik Praktek Kerja Mandiri Bidan Rugun pada tanggal 10-16 Mei 2023. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu perencanaan, edukasi dan evaluasi akhir. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwasannya ibu balita sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dan menyimak apa yang disampaikan oleh pemateri. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil pre-test dan post test yang menunjukkan pengetahuan ibu balita setelah diberikan sosialisasi meningkat kearah yang lebih baik. Perlu dilakukan analisis lebih lanjut berkaitan dengan bagaimana perubahan sikap dan prilaku ibu balita dalam upaya pencegahan gizi buruk pada balita di Klinik Praktik Kerja Mandiri Bidan Rugun.

Kata kunci: Gizi Buruk; Sosialisasi; Gizi Seimbang

Abstract

Malnutrition is a nutritional problem that is still quite a lot in Indonesia and still really needs to be addressed so it doesn't have negative impacts that are detrimental to both the toddlers themselves or their families and the country. The prevalence of malnutrition in Indonesia is still high and needs to be addressed and prevented so that the number does not increase. One of the factors that can cause a toddler to be malnourished is the mother's lack of knowledge regarding well balanced nutrition to give to toddlers. Therefore, in this service, balanced nutrition socialization is carried out for mothers of toddlers in an effort to prevent malnutrition in toddlers. This community service activity was carried out at the Rugun Midwife Independent Work Practice Clinic on May 10-16 2023. This community service activity was carried out in the form of socialization and was carried out in several stages, namely planning, education and final evaluation. The results of this activity show that mothers under five are very enthusiastic in participating in activities and listening to what is conveyed by the speakers. This is also shown by the results of the pre-test and post-test which

show that the mother's knowledge after being given socialization increases in a better direction. It is necessary to carry out further analysis related to changes in attitudes and behavior of mothers under five in an effort to prevent malnutrition in toddlers at the Rugun Midwife Independent Work Practice Clinic.

Keywords: *Malnutrition; Socialization; Balanced Nutrition*

1. Pendahuluan

Sumber daya manusia yang unggul dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kesehatan, pendidikan, pendapatan dan garis kemiskinan adalah diantara faktornya (Aziz *et al.* 2016). Pencapaian sumber daya manusia unggul dapat dilakukan dengan memenuhi standar untuk setiap kebutuhan faktor-faktor tersebut. Ketersediaan SDA yang melimpah tidak bisa menjadi penentu majunya suatu negara dan SDM nya. Dalam hal tersebut masih diperlukannya faktor lain yang juga berperan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan bangsanya.

Asupan zat gizi, pola asuh, tingkat pengetahuan dan pendidikan adalah hal yang menjadi manifestasi terbentuknya wujud sumber daya manusia (Ni'mah *et al.* 2015). Apabila kualitas manusia terganggu maka akan mempengaruhi kualitas suatu bangsa. Hal ini terjadi karena manusia merupakan komponen penting negara.

Indonesia merupakan negara dengan IPM berada pada angka 0,70 dengan peringkat 114 dari 190 negara (UNDP, 2022). Nilai IPM ini tergolong cukup tinggi namun kalah dari peringkat negara singapura, Brunei, Malaysia dan Thailand. Sebagai negara yang memiliki kekayaan alam yang melimpah kondisi ini menjadi miris. Kekayaan Hasil alam dan laut yang belum dapat memberikan nilai tambah bagi peningkatan kualitas SDM. Pemanfaatan SDA yang tepat dan efisien dapat menjadi solusi perbaikan nilai indeks hasil laporan tersebut.

Masalah gizi buruk hingga dengan saat ini masih banyak terjadi diantara kita. Pengelolaan SDA, tingkat pengetahuan dan pemanfaatan SDA yang tidak tepat dapat menjadi penyebab masalah gizi tersebut. Dalam penanganan masalah gizi itu pemerintah

telah mencoba untuk mengurangi munculnya dan dampak yang terjadi. Diantara Langkah yang telah dilakukan adalah program penyuluhan gizi, program pemberdayaan keluarga sadar gizi dan revitalisasi posyandu (Gumelar, 2018).

Peningkatan pengetahuan gizi masyarakat melalui aksi nyata dapat menjadi solusi. Penyuluhan adalah bentuk usaha pendidikan non formal dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait gizi (Nugrahaeni, 2018). Hal ini sangat diperlukan dalam mencegah terjadinya masalah gizi buruk. Pengetahuan yang baik terkait pengaturan pola makan gizi seimbang sangat penting dimiliki. Pemenuhan gizi seimbang sangat diperlukan dalam mendapatkan pertumbuhan yang optimal, terhindar dari masalah gizi, tubuh menjadi sehat dan tidak gampang terserang penyakit terjaganya mutu kerja dan terhindar dari penyakit juga kematian dini (Mayar *et al.* 2021).

Pengetahuan yang cukup akan penerapan gizi seimbang bagi masyarakat dapat meningkatkan kualitas manusia secara tidak langsung berdampak pada indek pembangunan manusia. Pencegahan gizi buruk pada balita merupakan hal yang penting untuk dilakukan dalam menghasilkan kualitas manusia yang unggul dengan penerapan pola gizi seimbang. Hal ini karena masa balita merupakan periode emas dalam menentukan kualitas sumber daya manusia. Pada masa balita juga terjadi perubahan peningkatan kebutuhan terhadap zat gizi dengan jumlah dan kualitas yang baik.

Beberapa hasil studi literatur dan memperkuat untuk dilakukannya penyuluhan dalam penanganan masalah gizi. Hal tersebut menjadikan perlunya dilakukan pencegahan terjadinya gizi buruk melalui penerapan gizi seimbang.

Pelaksanaan yang dilakukan lebih tepat kepada balita yang mengalami masa pertumbuhan yang cepat dan adanya perubahan kebutuhan zat gizi. Melalui pelaksanaan sosialisasi ini diharapkan dapat mencegah munculnya kejadian gizi buruk yang dimulai dari skala kecil di klinik di daerah Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

2. Metode

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilakukan sosialisasi mengenai pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan gizi buruk pada balita. Kegiatan ini dilakukan di Klinik Praktik Kerja Mandiri Bidan Rugun, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pemilihan klinik ini dilakukan dengan beberapa pertimbangan diantaranya jumlah balita di daerah tersebut banyak dan masih banyak ibu balita yang masih belum terpapar informasi mengenai gizi seimbang untuk anak dan kondisi pengetahuan ibu yang masih rendah terkait dengan gizi yang baik untuk anak.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan; yaitu tahap perencanaan kegiatan, tahap sosialisasi dan tahap evaluasi akhir berkaitan dengan sosialisasi yang sudah dilakukan. Tahap perencanaan merupakan tahapan awal dimana dilakukan pengamatan atau observasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang dalam upaya mencegah gizi buruk pada balita. Tahapan ini dilakukan dengan mewawancarai dan diskusi dengan petugas di Klinik Praktik Kerja Mandiri Bidan Rugun. Hasil pengamatan yang sudah dilakukan akan menjadi bahan perencanaan dalam Menyusun rangkaian kegiatan pengabdian yang dilakukan. Tahapan sosialisasi meliputi kegiatan sosialisasi dengan penyampaian materi terkait dengan gizi seimbang dalam upaya mencegah gizi buruk pada balita. Tahapan akhir yaitu tahapan evaluasi merupakan tahapan pengamatan mengenai dampak dari sosialisasi yang dilakukan apakah meningkatkan wawasan dan

pengetahuan ibu balita atau tidak setelah sosialisasi dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi gizi seimbang dalam upaya pencegahan gizi buruk sangat penting untuk dilakukan. Hal ini bertujuan dalam upaya mencegah peningkatan prevalensi gizi buruk dan mencegah terjadinya dampak negatif dari gizi buruk yang dialami. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di Klinik Praktik Kerja Mandiri Bidan Rugun, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pemilihan klinik ini dilakukan dengan beberapa pertimbangan diantaranya jumlah balita di daerah tersebut banyak dan masih banyak ibu balita yang belum terpapar informasi mengenai gizi seimbang untuk anak dan kondisi pengetahuan ibu yang masih rendah terkait dengan gizi yang baik untuk anak.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 10-16 Mei 2023. Tanggal 10 Mei 2023 dilakukan kegiatan tahapan pengamatan atau observasi awal terhadap orang tua balita, tanggal 15 Mei 2023 dilakukan sosialisasi dan dilanjutkan tanggal 16 Mei 2023 dilakukan evaluasi akhir untuk mengetahui hasil dan perubahan pengetahuan ibu balita setelah diberikan sosialisasi.

Hasil pada tahapan observasi yang dilakukan pada petugas klinik pada tanggal 10 Mei 2023 menunjukkan masih banyak ibu balita yang belum terpapar dan belum memahami terkait dengan gizi seimbang dalam upaya pencegahan gizi buruk pada balita. Pada tahapan ini juga didapatkan saran dan masukan bahwasannya upaya yang paling efektif dilakukan yaitu melakukan kegiatan sosialisasi secara langsung kepada ibu balita.

Tahapan selanjutnya setelah dilaksanakan observasi awal yaitu tahapan perencanaan terkait dengan persiapan materi dan pelaksanaan sosialisasi dilakukan. Persiapan materi yang sesuai dengan sasaran diperlukan dalam upaya dapat memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan, materi yang disampaikan relevan dan dapat dipahami oleh sasaran sosialisasi.

Materi yang disiapkan meliputi materi pentingnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, pemilihan jenis dan variasi makanan, frekuensi dan jumlah asupan makanan yang dianjurkan serta pola hidup sehat dalam Upaya pencegahan gizi buruk pada balita.

Tahapan ketiga yaitu pelaksanaan sosialisasi melalui penyampaian materi dan informasi. Tahapan ini dilakukan tanggal 15 Mei 2023. Materi yang disampaikan sesuai dengan materi yang sudah disiapkan pada tahap perencanaan dengan menggunakan metode ceramah dan menggunakan media power point. Pemberian materi dilakukan selama 30-45 menit dengan pemaparan materi yang interaktif dan diskusi bersama dengan ibu balita.

Para ibu balita sangat antusias dalam mendengarkan dan memahami materi serta tertarik dengan materi yang disampaikan. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya ibu balita yang aktif dalam menjawab pertanyaan maupun mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai pola hidup dan gizi seimbang pada balita untuk mencegah gizi buruk. Pada akhir pelaksanaan sosialisasi dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi berkaitan dengan materi dalam sosialisasi yang sudah disampaikan.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan

Tahapan yang dilakukan setelah pelaksanaan sosialisasi yaitu tahapan evaluasi. Tahapan ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan. Test yang dilakukan yaitu sebelum dan sesudah sosialisasi yang meliputi pre-test dan post-test. Berikut dilampirkan Tabel 1 mengenai pre-test

dan post-test dari hasil pelaksanaan sosialisasi sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Kurang	55	15
Cukup	10	20
Baik	35	65
Total	100	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui hasil evaluasi pelaksanaan sosialisasi gizi seimbang yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan persentase pengetahuan ibu balita sebelum diberikan sosialisasi dengan setelah dilakukan sosialisasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi terjadi peningkatan persentase pengetahuan gizi ibu balita dari 35% menjadi 65% (peningkatan sebanyak 30%) serta terjadi penurunan persentase tingkat pengetahuan yang kurang pada ibu balita sebesar 40% yaitu dari 55% menjadi 15%. Hal ini menunjukkan bahwasannya kegiatan sosialisasi gizi seimbang dalam program pengabdian masyarakat menunjukkan adanya keberhasilan kegiatan.

Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan tujuan dalam upaya meningkatkan pengetahuan, memperluas wawasan dan memperdalam pemahaman ibu balita terkait dengan gizi seimbang dan penerapannya dalam memberikan makanan pada balita dalam upaya mencegah terjadinya gizi buruk. Setelah dilakukan sosialisasi ini melalui kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan ibu balita agar semakin membaik dan adanya praktek pelaksanaan pemberian gizi seimbang yang baik dan sesuai dengan yang dianjurkan.

4. Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi gizi seimbang dalam Upaya pencegahan gizi buruk pada balita di Klinik Praktik Kerja Mandiri Bidan Rugun menunjukkan bahwasannya ibu balita sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dan

menyimak apa yang disampaikan oleh pemateri. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil pre-test dan post test yang menunjukkan pengetahuan ibu balita setelah diberikan sosialisasi meningkat kearah yang lebih baik. Akan tetapi masih perlu dilakukan analisis lebih lanjut berkaitan dengan bagaimana perubahan sikap dan perilaku ibu balita dalam upaya pencegahan gizi buruk pada balita di Klinik Praktik Kerja Mandiri Bidan Rugun.

UNDP [United Nations Development Programme]. Human Development Report 2021/22. New York.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan seluruh staff di Klinik Praktik Kerja Mandiri Bidan Rugun serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan sosialisasi ini.

6. Daftar Pustaka

- Aziz GA, Rochaida E, Warsilan. 2016. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Kabupaten Kutai Kartanegara. Jurnal Ekonomi Keuangan, dan Manajemen. 12(1): 29-48.
- Gumelar IS. 2018. Peran Dinas Kesehatan dalam Menanggulangi Gizi Buruk Anak di Kecamatan Ngamprah Kabupaten Bandung Barat. Jurnal Academia Praja. 2(1): 60-77.
- Mayar F, Astuti Y. 2021. Peran Gizi terhadap Pertumbuhan dan perkembangan anaj ujsia dini. Jurnal Pendidikan Tambusai. 5(3):9695-9704.
- Ni'mah C, Muniroh L. 2015. Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Dan Pola Asuh Ibu Dengan *Wasting* Dan *Stunting* Pada Balita Keluarga Miskin. Media Gizi Indonesia. 10(1):84-90.
- Nugrahaeni DE. 2018. Pencegahan Balita Gizi Kurang melalui Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi. Jurnal Amerta Nutr. 113-124.