

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PEMANTAUAN STATUS GIZI BALITA PADA IBU-IBU DI POSYANDU DESA SEI NAGA LAWAN

*Improving Knowledge of Balanced Nutrition and Monitoring The
Nutritional Status of Toddlers In Mothers at Posyandu in Sei
Naga Lawan Village*

**Raini Panjaitan^{1*}, Sari Desi Esta Ulina Sitepu², Joe Chresnando Ginting³,
Andreais Boffil Cholilluloh⁴, Desri Meriahta Ginting⁵**

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

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

*email korespondensi author: raini0938p@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2195

Abstrak

Masalah gizi balita salah satu penentu kualitas SDM di masa depan. Masa balita memiliki potensi yang sangat rentan terhadap masalah gizi, yang disebabkan kurangnya asupan zat gizi. Kebutuhan zat gizi berperan dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita. Masalah gizi dapat teratasi tergantung peran orang tua terutama ibu. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah Untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan melakukan pemantauan status gizi balita. Adapun metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan cara edukasi melalui penyuluhan gizi seimbang dan pemantauan status gizi balita kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia 0 sampai 60 bulan dengan pemberian leaflet kepada peserta. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 27 orang. Pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Gizi INKES Medistra Lubuk Pakam Tahun 2024. PkM ini juga didampingi oleh para kader posyandu Desa Nagalawan serta tenaga kesehatan dari Puskesmas Melati Melati Kabupaten Serdang Bedagai. Dari 27 peserta diperoleh data terdapat peningkatan pengetahuan dibuktikan dengan ibu yang memiliki pengetahuan baik sebelumnya sebanyak 3 orang setelah diberi penyuluhan meningkat menjadi 12 orang, yang artinya terjadi peningkatan sebesar 33,33%. Hasil pemantauan status gizi balita di Desa Nagalawan bahwa status gizi balita dengan kategori gizi kurang sebanyak 7 orang (26,0%), kategori gizi normal sebanyak 12 orang (44,4%) sedangkan kategori gizi lebih sebanyak 8 orang (29,6%). Pada kegiatan PkM dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu sebesar 33,33%. Penggunaan media leaflet, metode ceramah dan tanya jawab efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu di Desa Nagalawan. Hasil pemantauan status gizi balita dengan mayoritas balita dengan kategori gizi normal sebanyak 12 orang (44,4%).

Kata kunci: Gizi Seimbang; Status Gizi; Balita

Abstract

Toddler nutrition problems are one of the determinants of the quality of human resources in the future. Toddlers have the potential to be very vulnerable to nutritional problems, which are caused by a lack of nutritional intake. The need for nutrients plays a role in optimizing the growth and development of toddlers. Nutritional problems can be overcome depending on the role of parents, especially mothers. This community service activity aims to increase knowledge about balanced nutrition and

monitor the nutritional status of toddlers. The method used in this activity is using education through balanced nutrition counseling and monitoring the nutritional status of toddlers to mothers who have children aged 0 to 60 months by providing leaflets to participants. The number of participants who took part in the activity was 27 people. The implementation of the Community Service activity was carried out by a team of lecturers and students from the Nutrition Study Program INKES Medistra Lubuk Pakam in 2024. This Community Service was also accompanied by cadres of the Nagalawan Village Posyandu and health workers from the Melati Melati Health Center, Serdang Bedagai Regency. From 27 participants, data was obtained that there was an increase in knowledge, proven by mothers who had good knowledge previously as many as 3 people after being given counseling increased to 12 people, which means there was an increase of 33.33%. The results of monitoring the nutritional status of toddlers in Nagalawan Village showed that the nutritional status of toddlers with the category of malnutrition was 7 people (26.0%), the normal nutritional category was 12 people (44.4%). In comparison, the excess nutritional category was 8 people (29.6%). In the PkM activity, it can be concluded that there was an increase in maternal knowledge of 33.33%. The use of leaflet media, lecture methods, and questions and answers effectively increased maternal knowledge in Nagalawan Village. The results of monitoring the nutritional status of toddlers with the majority of toddlers with the normal nutritional category were 12 people (44.4%).

Keywords: *Balanced Nutrition, nutritional status, toddlers*

1. Pendahuluan

Masalah gizi balita salah satu penentu kuliatas SDM di masa depan. Masa balita memiliki potensi yang sangat rentan terhadap masalah gizi, yang disebabkan kurangnya asupan zat gizi. Kebutuhan zat gizi berperan dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita. Masalah gizi dapat teratasi tergantung peran orang tua terutama ibu (Silitonga dkk, 2023).

Berdasarkan data Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2017), bahwa persentasi masalah gizi buruk di Kabupaten Serdang Bedagai sebesar 9,3% sedangkan gizi kurang sebesar 17,4%. Masalah ini perlu ditanggulangi dengan cepat. Salah satu cara yang dilakukan secara langsung yaitu memberikan informasi tentang gizi seimbang kepada ibu dan pemantauan status gizi balita.

Gizi seimbang merupakan susunan asupan makanan dengan jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang bertujuan untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dengan yang keluar serta melakukan pemantauan status gizi

secara berkala. Metode yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah dengan mengukur antropometri dengan mengukur berat badan menurut umur (BB/U) atau dengan tinggi badan menurut umur (Kusmiati *et al.* 2024).

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu perlu dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang sebagai sumber informasi bagi ibu-ibu yang memiliki balita. Kegiatan penyuluhan atau sosialisasi dapat dilakukan dosen kesehatan, mahasiswa kesehatan dan tenaga kesehatan. Oleh sebab itu, tim pengabdian kepada Masyarakat yang merupakan dosen program studi gizi dan mahasiswa gizi bertanggung jawab untuk mebanu dalam percepatan penanggulangan masalah gizi secara langsung. Berdasarkan survei pendahuluan tim memilih desa Nagalawan Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai menjadi target sasaran pada PkM ini. Oleh sebab itu, tim PkM melakukan "Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pemantauan Status Gizi Balita pada Ibu-Ibu di Posyandu Desa Nagalawan".

2. Metode

Received: 23 June 2024 :: Accepted: 27 June 2024 :: Published: 30 June 2024

Adapun metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan cara edukasi melalui penyuluhan gizi seimbang dan pemantauan status gizi balita kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia 0 sampai 60 bulan dengan pemberian leaflet kepada peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13-14 Maret 2024, bertempat di Balai Desa Sei Naga Lawan, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai. Kegiatan PkM ini bertepatan dengan kegiatan posyandu dari Puskesmas Melati. Target sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki balita. Pada kegiatan PkM dihadiri kepala desa Sei Naga Lawan, 21 orang ibu-ibu yang memiliki balita, 21 orang balita, 2 orang bidan desa, 4 orang kader posyandu, 6 orang mahasiswa dan 3 orang dosen Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam.

Tahapan kegiatan PkM sebagai berikut:

1. Melakukan survei dan tinjau lokasi kegiatan
2. Melakukan diskusi untuk mengkaji serta mengidentifikasi masalah
3. Melakukan penyusunan rencana kegiatan PkM
4. Menyusun materi, leaflet dan instrument pertanyaan
5. Melakukan penyuluhan gizi seimbang
6. Melakukan pemantauan status gizi balita
7. Melakukan monitoring dan evaluasi

Tabel 1. Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pemantauan status gizi balita

Kegiatan	Deskripsi
Tujuan	Untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan melakukan pemantauan status gizi balita
Isi	Memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita, menjelaskan cara pemantauan status gizi balita secara mandiri dan melakukan konsultasi gizi bagi balita dengan status gizi kurang.

Sasaran	Ibu-ibu yang memiliki anak usia 0 sampai 60 bulan
Strategi	Pemantauan status gizi, ceramah, konsultasi, diskusi, tanya jawab dan pembagian leaflet
Evaluasi dan Tindak Lanjut	Peserta mengisi instrumen kuesioner pretest dan post test. Pemantau status gizi dilakukan selama 2 minggu.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Gizi INKES Medistra Lubuk Pakam Tahun 2024. PkM ini juga didampingi oleh para kader posyandu Desa Nagalawan serta tenaga kesehatan dari Puskesmas Melati Kabupaten Serdang Bedagai. Adapun tujuan PkM ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan pemantauan status gizi balita secara mandiri.

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dilakukan selama satu hari sedangkan pemantauan status gizi secara mandiri dilakukan selama 2 minggu.



Gambar 1. Dokumentasi tim PkM bersama kader posyandu dan peserta

Kegiatan pendahuluan PkM dilakukan berupa survei oleh tim dosen dan mahasiswa kepada pihak

Received: 23 June 2024 :: Accepted: 27 June 2024 :: Published: 30 June 2024

Puskesmas Melati. Hasil survei berupa pendataan jumlah balita di setiap posyandu wilayah kerja Puskesmas Melati. Dari hasil tersebut diperoleh bentuk sasaran PkM yaitu ibu-ibu memiliki anak usia 0 sampai 60 bulan di Desa Nagalawan, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai.

Penyuluhan tentang gizi seimbang dan edukasi pemantauan status gizi secara mandiri merupakan kegiatan utama dari PkM ini. Kegiatan dibagi lima tahap yaitu pemberian kuesioner pretest kepada peserta, kemudian pemaparan materi gizi seimbang kepada peserta, berikutnya pemantauan status gizi balita, tahap berikutnya memberikan konsultasi gizi kepada ibu dan tahap terakhir memberikan kuesioner *post test*.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang oleh tim PkM

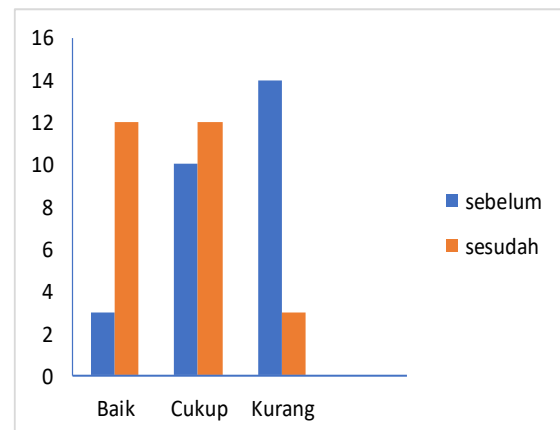


Gambar 3. Kegiatan pemantauan status gizi balita oleh tim PkM



Gambar 4. Tim PkM bersama kader posyandu Desa Nagalawan

Hasil dari kegiatan ini, bahwa seluruh peserta sangat antusias. Hal ini dibuktikan dengan banyak tanya jawab, peserta juga mengajak tim untuk berdiskusi secara individu, terutama ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang sangat khawatir dengan kondisi anaknya. Para peserta juga memberikan pertanyaan seputar cara pengolahan makanan yang baik dan cara memilih makanan dan jajanan yang sesuai dengan umur anak. Berikut disajikan hasil peningkatan pengetahuan ibu terhadap gizi seimbang.



Gambar 5. Hasil Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang

Pada Gambar 5. Menjelaskan hasil evaluasi peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita terhadap pemahaman gizi seimbang. Dari 27 peserta diperoleh data terdapat peningkatan pengetahuan dibuktikan dengan ibu yang memiliki pengetahuan

Received: 23 June 2024 :: Accepted: 27 June 2024 :: Published: 30 June 2024

baik sebelumnya sebanyak 3 orang setelah diberi penyuluhan meningkat menjadi 12 orang, yang artinya terjadi peningkatan sebesar 33,33%. Ibu yang memiliki pengetahuan cukup sebelumnya sebanyak 10 orang setelah diberi penyuluhan meningkat menjadi 12 orang dan ibu yang memiliki pengetahuan cukup sebelumnya sebanyak 14 orang setelah diberi penyuluhan mengalami penurunan menjadi 3 orang. Menurut Rahadiyanti dkk, (2022) bahwa dengan memberi edukasi pedoman gizi seimbang dengan media leaflet terjadi peningkatan persentase pengetahuan ibu dari 67% menjadi 76,2%. Hasil PkM ini juga sejalan dengan Kusmiati dkk (2024), bahwa terdapat peningkatan responden sebesar 32% setelah dilakukan pemaparan langsung disertai metode tanya jawab dan pemberian kuesioner. Penggunaan media leaflet pada kegiatan sosialisai berpengaruh pada promosi kesehatan, pengetahuan keluarga dan sikap keluarga (Sumiati dan Marsofely, 2017).

Tabel 2. Hasil Pemantauan Status Gizi Balita

Status Gizi Balita	F	%
Gizi Kurang	7	26,0
Normal	12	44,4
Gizi Lebih	8	29,6
Total	27	100.0

Pada Tabel 2. diperoleh hasil pemantauan status gizi balita di Desa Nagalawan bahwa status gizi balita dengan kategori gizi kurang sebanyak 7 orang (26,0%), kategori gizi normal sebanyak 12 orang (44,4%) sedangkan kategori gizi lebih sebanyak 8 orang (29,6%). Kegiatan pemantauan status gizi dilakukan dengan menimbang berat badan, mengukur tinggi badan serta mengukur lingkar kepala.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para ibu, bahwa faktor balita yang memiliki gizi kurang yaitu faktor

pengetahuan ibu yang masih kurang dalam memilih jenis makanan, dan menentukan jumlah makanan yang sesuai dengan anak. Menurut Kameliawati dkk (2019), bahwa salah satu faktor untuk mengatasi masalah gizi pada balita adalah peran seorang ibu balita beserta kader.

4. Kesimpulan

Pada kegiatan PkM dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu (33,33%) tentang gizi seimbang menggunakan media leaflet, metode ceramah dan tanya jawab. Hasil pemantauan status gizi balita dengan kategori gizi kurang sebanyak 7 orang (26,0%), kategori gizi normal sebanyak 12 orang (44,4%) sedangkan kategori gizi lebih sebanyak 8 orang (29,6%).

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada mitra Desa Sei Naga Lawan, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai, seluruh kader posyandu dan seluruh peserta yang terlibat pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

- Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2017)
- Kameliawati, F, putri, H.R, Febriani, W, Surmiasih. (2019). Edukasi gizi Seimbang dan Pemantauan Status Gizi balita di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP*, 2(1), 57-62.
- Kusmiati, M, Dhiazahra, K.D, Novianti, P, R.F.E.R, Ariyani, S, Althafah, Z. (2024) Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi seimbang Pada Balita. *Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 26-34.
- Rahadiyanti, A, Dina, S.S, Tampubolon, O.P.S, Veicinlun, Y.S, Mattarahmawati, A, S. Jannah, R.S, Ningsih, S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Guru Terkait Gizi Seimbang Anak Usia 5-8 Tahun di Sekolah Al-

Received: 23 June 2024 :: Accepted: 27 June 2024 :: Published: 30 June 2024

- Hunafa Kota Bandung. Jurnal Proactive, 1(1), 8-14.
- Silitonga, M.J, Anugrrahwati, R, Hartati, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rawabunga Jakarta Timur. Manuju: Malahayati Nursing Journal, 5(8), 2738-2745.
- Sumiati, S;Marsofely R. (2017) Penggunaan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap keluarga baru. Jurnal Media Kesehatan, 10(1):52-7.