

Pengabdian Masyarakat: Pembinaan Keluarga Tentang Gizi Seimbang dan Tumbuh Kembang Balita

Linda Suryani^{1*}, Dea Maharani¹, Indah Rahma¹, Nur Amelia¹, Nurdiana¹, Nurhaliza¹, Nurul Rahmadani¹, Paquita Jafier Herrin¹, Puja Islami Tasya¹

¹Program Studi Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan dan Informatika, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru



ARTICLE INFO

Received: December 06, 2024
Accepted: December 24, 2024
Published: December 25, 2024

*) Corresponding author (E-mail):
linda.suryani@payungnegeri.ac.id

Keywords:

Dietary habit;
Growth and development;
Nutrition;
Toddler

Kata Kunci:

Balita;
Gizi;
Pola makan;
Tumbuh kembang



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

Family coaching on balanced nutrition and toddler growth and development is an educational and mentoring effort aimed at improving parents' knowledge, attitudes, and practices in meeting children's nutritional needs and monitoring their growth and development. This program emphasizes the importance of implementing a balanced nutritional diet, which includes the consumption of carbohydrates, protein, fat, vitamins, and minerals according to toddlers' needs. In addition, this coaching also includes information on the importance of providing exclusive breastfeeding, providing appropriate complementary foods (MPASI), and choosing healthy foods to support optimal growth and development. On the other hand, this coaching helps families understand the stages of toddler growth and development. With the right coaching, families are expected to pay more attention to the nutritional and health needs of toddlers, thereby supporting the achievement of optimal growth and development and preventing nutritional problems such as stunting or obesity. This program is also a strategic step in improving the quality of the next generation as part of efforts to build superior human resources.

ABSTRAK

Pembinaan keluarga tentang gizi seimbang dan tumbuh kembang balita merupakan upaya edukasi dan pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak serta memantau tumbuh kembangnya. Program ini menekankan pentingnya penerapan pola makan gizi seimbang, yang meliputi konsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan balita. Selain itu, pembinaan ini juga mencakup informasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat, serta pemilihan makanan sehat untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Di sisi lain, pembinaan ini membantu keluarga memahami tahapan tumbuh kembang balita. Dengan pembinaan yang tepat, keluarga diharapkan dapat lebih memperhatikan kebutuhan gizi dan kesehatan balita, sehingga mendukung tercapainya tumbuh kembang yang optimal serta mencegah timbulnya masalah gizi seperti stunting atau kegemukan. Program ini juga merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas generasi penerus sebagai bagian dari upaya membangun sumber daya manusia yang unggul.

Cara mensitasi artikel:

Suryani, L., Maharani, D., Rahma, I., Amelia, N., Nurdiana, Nurhaliza, ... Tasya, P. I. (2024). Pengabdian Masyarakat: Pembinaan Keluarga Tentang Gizi Seimbang dan Tumbuh Kembang Balita: Community service for family development regarding balanced nutrition and growth and development of toddlers. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(1), 11–16. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i1.750>

PENDAHULUAN

Permasalahan Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan antara kebutuhan gizi dengan asupan nutrisi yang diperoleh. Status ini digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan pemenuhan gizi, yang dapat terlihat dari indikator berat badan dan tinggi badan pada balita (Addawiah, Hasanah, & Deli

2020). Gizi yang baik berperan penting dalam meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Keadaan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan normal, perkembangan fisik, serta kecerdasan pada bayi, anak-anak, remaja, dan semua kelompok usia (Azria & Husnah 2016).

Balita merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk masalah gizi. Pada periode ini, anak membutuhkan asupan nutrisi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi balita menjadi indikator penting dalam menilai kecukupan nutrisi yang diterima. Jika status gizi balita berada di bawah normal, hal tersebut dapat mengindikasikan bahwa asupan nutrisinya tidak mencukupi (Kartika, Prabasworo, & Nugroho 2019). Masalah gizi pada anak umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi (nutritional imbalance), baik karena asupan yang melebihi pengeluaran maupun sebaliknya, serta kesalahan dalam memilih jenis makanan.

Status gizi yang baik pada balita memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada periode emas (golden period) dalam lima tahun pertama kehidupannya (Dewi Sri Sartika Sari 2021). Pertumbuhan mengacu pada peningkatan ukuran fisik anak, terutama tinggi atau panjang badan. Meskipun berat badan lebih terkait dengan status gizi dan keseimbangan cairan, seperti dehidrasi atau retensi cairan, berat badan tetap dapat digunakan sebagai data tambahan dalam menilai pertumbuhan anak. Selain itu, pemantauan pertambahan lingkaran kepala juga penting dilakukan karena berhubungan dengan perkembangan anak (Soedjatmiko 2016).

Upaya untuk memperbaiki status gizi balita dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan pembangunan nasional, khususnya dalam menurunkan prevalensi gizi kurang pada balita. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sebaliknya, status gizi balita yang buruk dapat memberikan dampak negatif, seperti gangguan pertumbuhan fisik dan mental, penurunan daya tahan tubuh, serta konsekuensi yang lebih serius seperti kecacatan, meningkatnya angka kesakitan, hingga risiko kematian yang lebih tinggi (Dewi Sri Sartika Sari 2021).

Tingkat pengetahuan ibu menjadi salah satu faktor utama penyebab kekurangan gizi pada anak. Sebagai pengasuh terdekat, ibu memiliki peran penting dalam menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi oleh anak dan anggota keluarga lainnya (Kuswanti & Azzahra 2022). Perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak seperti preferensi makanan, pola makan, dan asupan energi, memiliki hubungan yang erat dengan status gizi anak. Perilaku tersebut yang mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu dalam pemenuhan nutrisi merupakan salah satu faktor utama penyebab masalah gizi pada balita. Hasil survei menunjukkan bahwa 63% ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang nutrisi, 50% ibu cenderung mengikuti keinginan balita dalam memilih makanan, termasuk jajanan dan 75% ibu memberikan makanan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk sikap sedangkan sikap berpengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang (Azria & Husnah 2016).

Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pelayanan gizi seimbang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi individu dan masyarakat dengan memberikan prioritas pada kelompok rentan, seperti balita. Kegiatan pengabdian yang dapat dilakukan meliputi pendistribusian makanan tambahan dengan kandungan gizi seimbang serta pemberian edukasi kepada orang tua. Edukasi ini bertujuan agar orang tua memiliki keterampilan dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak secara mandiri di rumah (Kartika, Prabasworo, & Nugroho 2019).

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari Rabu, 20 November 2024, bertempat di Posyandu Hati Mulia Teguh Beriman yang berlokasi di Jalan Melur, Sukajadi, Pekanbaru. Kegiatan ini dilakukan melalui pertemuan tatap muka dan pemateri/narasumber menyampaikan materi secara langsung kepada para orang tua atau ibu yang membawa balita untuk memanfaatkan layanan posyandu. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, digunakan berbagai alat dan bahan untuk mendukung penyampaian materi secara efektif. Di antaranya adalah leaflet sebagai bahan cetak informatif, perangkat infokus, dan laptop yang memuat materi presentasi berbentuk file PowerPoint. Presentasi tersebut dilengkapi dengan gambar-gambar ilustratif dan animasi interaktif untuk mempermudah pemahaman audiens (Laheng *et al.*, 2023).

Selain itu, kamera juga digunakan sebagai alat dokumentasi untuk merekam jalannya kegiatan PKM. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah warga sekitar Posyandu Hati Mulia Teguh Beriman, khususnya para ibu dan orang tua balita yang hadir. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat edukatif yang signifikan kepada masyarakat, khususnya terkait dengan kesehatan ibu dan anak. Tahapan pelaksanaannya kegiatan PKM tertera pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan PKM

Tahap	Kegiatan
1	Survei lokasi kegiatan PKM
2	Diskusi jadwal pelaksanaan PKM dengan pihak Puskesmas Melur dan Posyandu Hati Mulia Teguh Beriman
3	Menyiapkan surat izin melaksanakan kegiatan PKM
4	Menyiapkan alat dan bahan PKM
5	Kegiatan inti PKM (Leaflet, pemaparan materi, diskusi, dokumentasi kegiatan)
6	Membuat Laporan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berlangsung di Posyandu Hati Mulia Teguh Beriman, Sukajadi, Pekanbaru, terlihat antusiasme tinggi dari para ibu balita yang hadir. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga, khususnya para ibu tentang pentingnya penerapan gizi seimbang dalam mendukung tumbuh kembang balita secara optimal. Kegiatan ini juga merupakan upaya edukasi masyarakat untuk menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas di masa depan. Lingkungan dan pengetahuan yang baik memiliki peran penting dalam mendukung status gizi balita. Lingkungan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi seseorang dalam memperoleh pengetahuan, karena tidak semua ilmu dapat diperoleh dari pendidikan formal di sekolah, melainkan juga melalui pengalaman sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai sumber informasi yang disediakan oleh puskesmas atau bidan desa, terutama melalui kegiatan posyandu. Untuk mendukung hal ini, fasilitas posyandu perlu ditingkatkan agar lebih optimal dalam memberikan pelayanan dan edukasi. Selain itu, pemasangan poster yang berisi pesan-pesan kesehatan di tempat-tempat umum juga perlu dilakukan sebagai langkah untuk memperluas akses informasi tentang gizi seimbang dan berbagai masalah gizi pada balita, sehingga edukasi dapat tersampaikan dengan lebih efektif kepada masyarakat (Tadale, Ramadhan, & Nurfatimah 2020). Materi yang disampaikan difokuskan pada pemahaman dasar tentang gizi seimbang, termasuk pengenalan berbagai jenis nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral

yang dibutuhkan oleh balita.

Gizi seimbang pada balita dapat dikelompokkan berdasarkan tahapan usia, yaitu gizi seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan, gizi seimbang untuk anak usia 6-24 bulan, dan gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun. Setiap kategori memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak pada masing-masing rentang usia tersebut (Kartika *et al.*, 2021). Narasumber juga membahas pengaruh asupan makanan terhadap perkembangan fisik dan mental anak, serta memberikan panduan menyusun menu harian yang seimbang sesuai kebutuhan usia balita. Dalam pembahasan, diberikan pula informasi terkait cara mengenali gejala kurang gizi dan solusi yang dapat diambil oleh keluarga.

Pendidikan kesehatan tentang gizi balita meliputi pemahaman mengenai pengertian gizi, manfaatnya bagi tumbuh kembang balita, serta angka kecukupan gizi yang diperlukan sesuai dengan usia balita. Selain itu, dijelaskan pula jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi, seperti makanan bergizi seimbang, serta makanan yang sebaiknya dihindari karena dapat berdampak buruk pada kesehatan. Materi ini juga mencakup penjelasan mengenai akibat yang dapat ditimbulkan dari kekurangan gizi, seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta dampak dari kelebihan gizi, seperti risiko obesitas dan penyakit metabolik pada balita (Setyaningsih *et al.*, 2020).



Gambar 1. Penyampaian Materi PKM

Metode penyampaian materi dilakukan secara langsung menggunakan alat bantu berupa presentasi PowerPoint yang dilengkapi dengan gambar, diagram, dan animasi interaktif untuk menarik perhatian peserta. Untuk memastikan pemahaman peserta, narasumber juga membagikan leaflet yang berisi ringkasan materi serta tips praktis dalam menerapkan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari.

Dokumentasi kegiatan dilakukan menggunakan kamera untuk merekam momen-momen penting selama acara berlangsung. Selanjutnya, sesi tanya jawab digelar untuk menggali pengetahuan awal peserta terkait gizi seimbang dan memberikan ruang bagi para ibu untuk menyampaikan pengalaman atau

kendala dalam menyediakan asupan gizi bagi anak mereka. Hasil dari diskusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memahami pentingnya gizi seimbang, namun masih membutuhkan panduan praktis dalam mengaplikasikan konsep tersebut, terutama di tengah keterbatasan ekonomi atau akses terhadap makanan sehat.



Gambar 2. Diskusi bersama masyarakat

Kegiatan diakhiri dengan simulasi penyusunan menu harian sederhana yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Hal ini bertujuan agar para ibu mampu mengimplementasikan ilmu yang didapatkan secara langsung di rumah masing-masing. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan keluarga peserta, khususnya para ibu, dapat meningkatkan kualitas pola asuh dan pola makan balita mereka, sehingga tumbuh kembang anak dapat berlangsung dengan lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Program pengabdian masyarakat ini menekankan pentingnya peran keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang balita.
2. Edukasi yang diberikan kepada orang tua meningkatkan pemahaman mereka tentang kebutuhan gizi balita untuk mendukung pertumbuhan fisik, kognitif, dan kesehatan secara menyeluruh.
3. Program ini menghasilkan peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku positif pada orang tua dalam mengatur pola makan balita, yang berdampak signifikan pada kesehatan dan perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Addawiah, R., Hasanah, O., & Deli, H. (2020). Gambaran kejadian stunting dan wasting pada bayi dan balita di Tenayan Raya Pekanbaru. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 228–234.
- Ayu, S., Prabasworo, A., & Nugroho, A. (2019). Abdimas Universal. *Teknik Mesin*, 1(2), 30–38.
- Azria, C. R., & Husnah, H. (2016). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang gizi seimbang balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Chandra, R., et al. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang

- untuk mencegah permasalahan gizi pada balita di Kabupaten Jember. *Journal of Community Development*, 2(2), 91–96.
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 15–22.
- Laheng, S., Darmawati, Aliyas, Putri, D. U., Putri, I. W., & Adli, A. (2023). Penyuluhan Potensi Komoditas Perikanan Kabupaten Tolitoli Dalam Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan Siswa SMA Negeri 2 Tolitoli. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56630/jenaka.v1i1.223>
- Sari, DS, Linda, FC, & Delfi, R. (2021). 540-13-1167-1-10-20220305. 3 (3),148–152.
- Setyaningsih, P., Khanifah, M., & Chabibah, N. (2020). Layanan tumbuh kembang balita dengan pendampingan ibu dan anak sehat. *University Research Colloquium*, 81–86.
- Soedjatmiko, S. (2016). Deteksi dini gangguan tumbuh kembang balita. *Sari Pediatri*, 3(3), 175.
- Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, N. (2020). Peningkatan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang balita untuk mencegah stunting melalui penyuluhan. *Community Empowerment*, 6(1), 48–53.