

## Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Buklet bagi Ibu Balita Usia 2-5 Tahun di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia

*Counseling on Balanced Nutrition Using Booklet Media for Mothers of Toddlers Aged 2-5 Years in Tanjung Gusta Village, Medan Helvetia District*

<sup>1)</sup>Hana Ike Dameria Purba, <sup>2)</sup>Ester Saripati Harianja

<sup>1,2)</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Sari Mutiara Indonesia  
Jl. Kapten Muslim No.79 Medan, Indonesia

\*email korespondensi: [hanapurba29@gmail.com](mailto:hanapurba29@gmail.com)

DOI:

[10.30595/jppm.v7i2.10126](https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10126)

Histori Artikel:

Diajukan:  
19/03/2021

Diterima:  
05/09/2023

Diterbitkan:  
25/09/2023

### ABSTRAK

Gizi buruk dan stunting pada anak disebabkan oleh berbagai faktor antara lain rendahnya asupan makanan pada balita baik dari segi jumlah maupun kualitasnya serta pola asuh yang kurang baik terutama dalam praktek pemberian makanan pada balita. Salah satu akar permasalahan status gizi balita tersebut yakni kurangnya pengetahuan pengasuh balita ataupun orang tua tentang pemberian makanan yang bergizi bagi balita. Buklet menu gizi seimbang merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita. Tujuan dari pengabdian masyarakat tersebut untuk mengedukasi ibu tentang gizi seimbang bagi balita dan memperkenalkan menu makanan gizi seimbang sesuai dengan umur balita dengan media buklet. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut yakni Posyandu Mawar Lingkungan II Kelurahan Tanjung Gusta. Metode yang digunakan yakni penyuluhan secara individu dan berkelompok dengan menggunakan buklet menu gizi seimbang. Hasil menunjukkan pengetahuan ibu bergeser kearah yang lebih baik. Pengetahuan ibu balita mengalami peningkatan dengan kategori pengetahuan cukup meningkat dari 75,9% menjadi 53,4% dan kategori pengetahuan baik meningkat dari 12,1% menjadi 46,6%. Keterbatasan penerapan pola makan gizi seimbang tersebut adalah ekonomi, selera makan balita hanya pada satu pangan tertentu dan dominannya balita menyukai jajanan warung dan tidak nafsu makan. Hasil pengabdian masyarakat tersebut penting untuk mendorong posyandu bekerjasama dengan ibu- ibu PKK membentuk kelompok tani keluarga serta mengajarkan ibu agar mengkreasikan makanan yang dapat disukai anak.

**Kata kunci:** Balita; Buklet; Gizi Seimbang; Menu Makanan

### ABSTRACT

Malnutrition and stunting in children are caused by various factors, including low food intake for toddlers, both in terms of quantity and quality, and poor parenting, especially in the practice of giving food to children under five. One of the root causes of the nutritional status of toddlers is the lack of knowledge of toddler caregivers or parents about providing nutritious food for toddlers. A balanced nutrition menu booklet is one way to increase mother's knowledge about balanced nutrition for toddlers. The purpose of this community service is to educate mothers about balanced nutrition for toddlers and introduce a balanced nutrition diet according to the age of toddlers using booklet media. Partners in this community service activity are Posyandu Mawar Lingkungan II, Tanjung Gusta Sub-District. The method used was individual and group counseling using a balanced nutrition

*menu booklet. The results show that the mother's knowledge is shifting for the better. The knowledge of mothers under five has increased with the category of knowledge increasing from 75.9% to 53.4% and the category of good knowledge increasing from 12.1% to 46.6%. The limitations of the application of a balanced nutrition diet are economic, toddlers' appetite for only one particular food and the dominance of toddlers who like food stalls and have no appetite. The results of this community service are important to encourage posyandu to collaborate with PKK mothers to form family farmer groups and teach mothers to create food that their children can like.*

**Keywords:** *Toddlers; Booklets; Balanced Nutrition; Food Menu*

## **PENDAHULUAN**

Optimalnya derajat Kesehatan dapat dilihat dari berbagai unsur dimana salah satu unsur yang mempengaruhinya yakni status gizi. Terkait dengan status gizi Adapun hal-hal yang menjadi indikator dalam penilaian derajat Kesehatan yakni jumlah Kunjungan Neonatus, Kunjungan Bayi, BBLR ditangani, serta Balita dengan Gizi Buruk dan Persentase Kecamatan Bebas Rawan Gizi.(1)

Sampai saat ini Provinsi Sumatera Utara masih mengalami berbagai permasalahan gizi. Profil Kesehatan kota medan tahun 2013 menunjukkan bahawa permasalahan gizi utama yang dialami yakni terkait dengan permasalahan gizi makro dan gizi mikro. Permasalahan gizi makro antara lain kurangnya energi protein pada bayi atau yang disebut dengan KEP. Selain itu, Adapun permasalahan gizi mikro pada balita yakni kurangnya vitamin A, anemia gizi besi dan kekurangan yodium.(1,2)

Provinsi Sumatera Utara sampai dengan tahun 2018 juga masih mengalami permasalahan gizi dari seluruh aspek pengukuran. Dari seluruh indikator penilaian status gizi, Provinsi Sumatera Utara menempati peringkat lebih tinggi terkait dengan permasalahan status gizi dari rata-rata nasional. Data Riskesdas di tahun 2013 menunjukkan bahwa status gizi buruk Provinsi Sumatera Utara sebesar 8,3% dibanding dengan data nasional sebesar 5,7%. Gizi kurang di Provinsi Sumatera Utara sebesar 14,1% dibanding data nasional sebesar 13,9%. Anak dengan status sangat pendek di Provinsi Sumatera Utara sebesar 22,7% dibanding data nasional sebesar 18% dan satus gizi sangat kurus sebesar 7,5% dibanding data nasional sebesar 5,3%.(3,4)

Gizi buruk dan stunting pada anak disebabkan oleh berbagai faktor yakni

rendahnya asupan makanan pada balita baik dari segi jumlah maupun kualitasnya, pola asuh yang kurang baik pada balita terutama dalam hal praktek pemberian makanan pada balita, serta rendahnya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan dan air yang bersih. Pola asuh orang tua salah satu faktor yang memiliki peranan penting terhadap status gizi balita. Salah satu akar permasalahan status gizi balita tersebut yakni kurangnya pengetahuan pengasuh balita ataupun orang tua tentang pemberian makanan yang bergizi bagi balita. (5-8)

Salah satu cara dalam peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita adalah dengan menggunakan media buklet. Buklet salah satu sarana dalam membantu ibu balita memahami kebutuhan harian gizi balita baik dari segi kualitas dan kuantitas. Buklet memberikan panduan bagi ibu atau pengasuh untuk dapat menyediakan makanan yang berkualitas serta dengan jumlah zat gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan balita.(9,10)

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut yakni untuk Mengedukasi ibu tentang gizi seimbang bagi balita dan Memperkenalkan menu makanan gizi seimbang bagi balita sesuai dengan umur balita dengan media buklet.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut yakni dengan cara penyuluhan secara individu dan berkelompok dengan menggunakan buklet menu gizi seimbang. Penyuluhan akan dilaksanakan di lingkungan II Kelurahan Tanjung Gusta. Adapun tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan yakni di posyandu Mawar II pada waktu pelaksanaan posyandu serta visitasi ke rumah-rumah ibu

balita yang tidak dapat hadir pada saat dilaksanakannya penyuluhan di Posyandu. Tata cara pelaksanaan kegiatan penyuluhan yakni dilakukan dengan melakukan pre-test pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan penyajian menu gizi seimbang. Setelah dilakukan pengukuran maka dilakukan penyuluhan tentang menu gizi seimbang bagi balita dengan menggunakan buklet baik secara berkelompok maupun penyuluhan individu pada ibu. Selanjutnya dilakukan pengukuran pengetahuan ibu Kembali setelah pemberian penyuluhan individu tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat tersebut dihadiri sebanyak 58 ibu balita yang berasal dari lingkungan II Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia. Hasil dari kegiatan penyuluhan gizi seimbang bagi balita dengan menggunakan buklet dan dampaknya terhadap pengetahuan ibu balita dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Pekerja dalam Penyajian Makanan Balita di Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia

Tingkat Pengetahuan Ibu Balita	Pengetahuan pre-test	Pengetahuan post-test
Kurang	7 (12,1%)	0
Cukup	44 (75,9%)	31 (53,4%)
Baik	7 (12,1%)	27 (46,6%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan ibu balita di kelurahan Tanjung Gusta tentang gizi seimbang pada balita pada saat *pre-test* yakni sebesar 75,9% berada pada kategori cukup. Sedangkan pengetahuan ibu dengan kategori kurang dan baik masing-masing pada nilai 12,1%. Setelah dilaksanakan penyuluhan dengan menggunakan buklet terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu balita pada saat pelaksanaan *post-test*. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan ibu bergeser kearah yang lebih baik. Ibu balita mengalami peningkatan pengetahuan yakni masing-masing berada pada kategori cukup sebesar 53,4% dan kategori baik

sebesar 46,6% dan tidak ada lagi ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang. Adapun peningkatan pengetahuan ibu yakni kategori pengetahuan cukup meningkat dari 75,9% menjadi 53,4% dan kategori pengetahuan baik meningkat dari 12,1% menjadi 46,6%.

Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut sangat memberi dampak bagi perubahan pengetahuan ibu balita tentang penyajian makanan bagi balita ke arah yang lebih baik. Perubahan skor pengetahuan kearah yang lebih baik dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat terhadap pengetahuan ibu balita.

Pada awalnya ibu balita tidak memahami apa yang dimaksud dengan gizi seimbang bagi balita. Ibu balita juga tidak memahami jenis-jenis zat gizi yang harus ada pada menu makanan balita sehari-hari serta takaran-takaran yang seharusnya dipenuhi dalam setiap porsi makan harian. Selain itu, ibu balita juga tidak memahami bahan-bahan makanan apa saja yang mengandung jenis-jenis zat gizi tersebut. Beberapa mengatakan bahwa makanan bervitamin itu adalah makanan yang terdapat nasi, ikan dan sayur. Ibu balita kebanyakan tidak memahami bahwa bahan makanna tertentu mengandung mayoritas zat gizi tertentu dan dapat dijadikan sumber konsumsi untuk jenis zat gizi tertentu.

Pada saat di awal pengukuran pengetahuan tentang gizi seimbang beberapa ibu bahkan menyatakan tidak pernah mendengar tentang gizi seimbang. Meskipun beberapa ibu menyatakan pernah mendengar tentang gizi seimbang namun, masih banyak yang salah mengartikan tentang gizi seimbang. Mayoritas ibu mengatakan bahwa gizi seimbang adalah empat sehat lima sempurna. Pernyataan yang keliru untuk dipahami antara gizi seimbang dan empat sehat lima sempurna. Ibu balita memahami bahwa di dalam makanan balita harus terdapat nasi, sayur, ikan dan susu. Namun demikian gizi seimbang pada dasarnya bukan hanya tentang komposisi zat gizi dalam makanan namun juga jumlah zat gizi yang tepat dari masing-masingnya untuk dikonsumsi

balita setiap hari sesuai dengan umur dan kebutuhan balita.

Pada saat diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media buklet ibu balita mulai memahami apa saja jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh balita dan berapa takaran per harinya. Di dalam buklet menu gizi seimbang juga diperkenalkan beberapa susunan makanan yang sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Menu makanan tersebut disusun sesuai dengan jenis zat gizi harian yang dibutuhkan dan diatur jumlahnya sesuai dengan kebutuhan balita berdasarkan umur. Dalam buklet menu gizi seimbang tersebut disusun satu minggu menu makanan balita yang menerapkan prinsip beranekaragam bahan makanan yang terdapat dari lingkungan sekitar.

Hasil dari kegiatan penyuluhan tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan ibu balita tidak memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi balitanya dikarenakan keterbatasan pengetahuan ibu tentang sumber zat gizi yang dibutuhkan. Selain itu ibu juga tidak memahami takaran-takaran yang dibutuhkan balita dari jenis-jenis zat gizi tersebut setiap harinya. Dengan adanya penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan buklet tersebut para ibu balita terbantu dalam memahami pola makan berdasarkan aturan gizi seimbang. Dengan adanya pilar-pilar gizi seimbang di dalam buklet tersebut juga membantu ibu untuk memahami prinsip gizi seimbang yang tidak hanya menitikberatkan pada zat gizi makanan namun juga mempertimbangkan aktifitas fisik dan memasukkan air mineral dalam setiap makan.

Mayoritas ibu balita menyatakan bahwa keterbatasan dalam penerapan pola makan gizi seimbang tersebut adalah keterbatasan perekonomian. Kurangnya pemasukan keluarga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari menyebabkan tidak mampunya keluarga dalam menyediakan makanan sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Mayoritas ibu lebih mengutamakan konsumsi nasi yang lebih banyak beserta lauk untuk makan sehari-hari. Sedangkan sayur dan buah merupakan pilihan kedua jika keuangan mencukupi untuk membeli sayur dan buah.

Selain permasalahan ekonomi, selera makan balita terhadap satu pangan tertentu juga menjadi kendala dalam melaksanakan pola makan gizi seimbang tersebut. Kebanyakan balita lebih suka hanya mengkonsumsi satu jenis bahan pangan tertentu, dan tidak menyukai bahan pangan yang lain. Hal ini menyebabkan ibu menyediakan makanan yang dapat diterima anak. Ibu balita juga menyatakan bahwa beberapa anak lebih menyukai jajanan dari warung dan tidak nafsu makan. Sehingga ibu mensiasati pemenuhan gizi balita dengan memberi vitamin tambahan bagi anak seperti minyak ikan. Penambahan gula dalam air minuman juga merupakan salah satu cara bagi ibu agar anak mau makan. Hal tersebut tidak salah jika pemberian air gula yang dilarutkan tidak melebihi kebutuhan harian. Namun, beberapa anak mengkonsumsi air gula lebih dari 2 sendok makan per hari.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu bergeser kearah yang lebih baik. Ibu balita mengalami peningkatan pengetahuan ibu yakni kategori pengetahuan cukup meningkat dari 75,9% menjadi 53,4% dan kategori pengetahuan baik meningkat dari 12,1% menjadi 46,6%. Keterbatasan penerapan pola makan gizi seimbang tersebut adalah ekonomi. Kurangnya pemasukan keluarga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari menyebabkan tidak mampunya keluarga dalam menyediakan makanan sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Selain permasalahan ekonomi, selera makan balita terhadap satu pangan tertentu juga menjadi kendala dalam melaksanakan pola makan gizi seimbang. Kebanyakan balita lebih suka hanya mengkonsumsi satu jenis bahan pangan tertentu, dan tidak menyukai bahan pangan yang lain, lebih menyukai jajanan dari warung dan tidak nafsu makan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes RI. Profil Kesehatan 2013 Sumatera Utara. Kementeri Kesehatan republik Indones. 2013;
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2017.
-

**Hana Ike Dameria Purba, Ester Saripati Harianja**

*Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Buklet bagi Ibu Balita Usia 2-5 Tahun di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia*

---

- Key Eng Mater [Internet]. 2017;609–610:94–9. Available from: <http://www.scientific.net/KEM.609-610.94>
- Hendrawan H, Winarto AT, Raflizar, Handayani K, Ida, Nugroho SU, et al. Riskesdas Dalam Angka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2013 [Internet]. Vol. 7, Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes. 2013. 164–165 p. Available from: <http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penerbitan/index.php/blp/catalog/book/157>
- Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar 2007. 2007;1–290. Available from: [http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas 2007 Nasional.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas%202007%20Nasional.pdf)
- Izwardy D. Praktik pemberian makanan bayi dan anak (pmba). 2018;1–40. Available from: [http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_60248a365b4ce1e/files/1P-APARAN-STUNTING-DIR.GIZI\\_1222.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_60248a365b4ce1e/files/1P-APARAN-STUNTING-DIR.GIZI_1222.pdf)
- Manumbalang S, Rompas S, Bataha Y. Hubungan Pola Asuh Dengan Status Gizi Pada Anak Di Taman Kanak-Kanak Kecamatan Pulutan Kabupaten Talaud. J Keperawatan UNSRAT. 2017;5(2):109943.
- Nurma Yuneta AE, Hardiningsih H, Yunita FA. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Balita Di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar. PLACENTUM J Ilm Kesehatan dan Apl. 2019;7(1):8.
- Dwi Pratiwi T, Masrul M, Yerizel E. Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. J Kesehatan Andalas. 2016;5(3):661–5.
- Pratiwi YF, Puspitasari DI. Efektivitas Penggunaan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. J Kesehatan. 2017;10(1):58.
- Rinda Makuri Wulansari, Inda Corniawati KDU. Efektifitas Model Edukasi Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Pada Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda. 2017;1–16.