

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 26, 2022

Revised: August, 16, 2023

Available online: August, 18, 2023

at : <https://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/phc>

## Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita

Teguh Pribadi\*, Umi Romayati Keswara, Aryanti Wardiyah, Ria Mu'alifah, Riri Anjeli, Kiki Erlita Ananda

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Teguh Pribadi. E\*mail: teguh@malahayati.ac.id

### Abstracts

**Introduction:** One of the causes of malnutrition and stunting is the behavior and practice of parents in giving food to infants and toddlers that are not good. Good nutritional status of toddlers plays an important role for growth and development, especially during the golden period in the first five years. The results of nutritional status monitoring (PSG) in 2017 in Indonesia showed the prevalence of stunting for toddlers was 27.5%, underweight toddlers 8.0%, very thin toddlers 3.1%, underweight toddlers 22.8% and undernourished toddlers as much as 17.8%.

**Purpose:** To increase mother's knowledge about the nutritional status of toddlers so that they can reduce the incidence of malnutrition or less than normal toddlers.

**Method:** The method used in this health education is carried out in several stages. The first stage is PSIK students explain about balanced nutrition in infants and toddlers using leaflets and the second after being given public education (respondents) are given a question and answer session about balanced nutrition in infants and toddlers.

**Results:** Respondents (Community) can understand and apply balanced nutrition for infants and toddlers.

**Conclusion:** Respondents (Community) can know and apply the balanced nutrition that should be given to infants and toddlers.

**Keywords:** *Balanced Nutrition; Nutritional Status; Toddler*

**Pendahuluan:** Salah satu penyebab terjadinya gizi buruk dan *stunting* yaitu perilaku dan praktek orang tua dalam pemberian makanan pada bayi dan anak yang kurang baik. Status gizi balita yang baik sangat memegang peranan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan terutama pada tahap *golden period* di lima tahun pertama. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) pada tahun 2017 di Indonesia menunjukkan prevalensi *stunting* balita sebesar 27,5%, balita kurus 8,0%, balita sangat kurus 3,1%, balita risiko kurus 22,8% dan balita dengan gizi kurang sebanyak 17,8%.

**Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang status gizi balita sehingga dapat menurunkan kejadian balita gizi buruk atau kurang dari normal.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan ini yaitu dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahap yang pertama yaitu mahasiswa PSIK menjelaskan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita menggunakan lembar leaflet dan yang kedua setelah diberikan penyuluhan, masyarakat (responden) diberikan sesi tanya jawab tentang gizi seimbang pada bayi dan balita.

**Hasil:** Responden (Masyarakat) bisa memahami dan menerapkan tentang gizi seimbang bagi bayi dan balita.

**Simpulan:** Responden (Masyarakat) bisa mengetahui dan menerapkan tentang gizi seimbang yang harus diberikan bagi bayi dan balita.

**Kata Kunci:** *Balita; Gizi Seimbang; Status Gizi*

## PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut tentunya dapat kita lihat dari variabel pertumbuhan seperti berat badan (BB), tinggi badan atau panjang badan (TB/PB), lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan Panjang tungkai. Jika terjadi ketidakseimbangan, dimana keadaan berat badan (BB) lebih rendah daripada berat yang adekuta menurut usianya dapat dikatakan kondisi gizi kurang (Gibney, Margetts, Kearney, & Arab, 2013).

Masalah gizi anak secara garis adalah dampak dari terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dan keluaan zat gizi (*nutritional imbalance*), yang merupakan asupan yang melebihi keluaran ataupun sebaliknya, disamping kesalahan dalam memilih makanan untuk dikonsumsi.

Kecukupan gizi serta pangan ialah salah satu indikator keberhasilan dari pembangunan suatu bangsa. Status gizi balita merupakan salah satu indikator yang dapat digunakan untuk mengukur status gizi masyarakat. Anak balita dan kelompok bayi merupakan satu kelompok umur yang rentan terhadap penyakit atau timbulnya masalah kekurangan gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Dari hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi balita kurus dan prevalensi balita *stunting* masing-masing sebesar 12,1% dan 37,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Hasil pemantauan berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 di Indonesia menunjukkan prevalensi *stunting* pada balita sebesar 27,5%, balita kurus 8,0%, balita sangat kurus 3,1%, balita risiko kurus 22,8% dan balita dengan gizi kurang sebanyak 17,8% (Direktorat Gizi Masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa penyebab dari permasalahan gizi yang terjadi pada balita ialah buruknya pola asuh orang tua. Penyajian makanan yang tidak sesuai dengan standar kebutuhan gizi pada balita adalah salah satu penyebab terjadinya permasalahan gizi pada balita. Hal ini tentunya disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu terkait tentang gizi seimbang bagi balita yang disesuaikan dengan umur balita itu sendiri (Puspasari & Andriani, 2017; Yuneta, Hardiningsih, & Yunita, 2019).

Keberhasilan dari program perbaikan gizi yang dilakukan tentunya perlu diikuti dengan surveilans atau dengan melakukan pemantauan secara terus-menerus disertai dengan kajian serta tindakan yang harus segera dilakukan. deteksi dini dan stimulasi perkembangan merupakan salah satu aspek yang tidak hanya melibatkan keluarga tetapi juga penyedia pelayanan kesehatan seperti Puskesmas. Namun dalam masalah ini tentunya Posyandu berperan penting dalam memberikan edukasi untuk keluarga dan masyarakat terkait bagaimana cara meningkatkan status gizi bayi dan balita dalam pencegahan *stunting*.

Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengukur status gizi ialah ukuran antropometri. Hasil pengukuran dari antropometri mencerminkan status gizi anak yang dapat digolongkan menjadi status gizi yang sangat kurus, kurus, kelebihan berat badan (BB) dan sebagainya.

Program penyuluhan tentang Gizi seimbang bagi bayi dan balita tersebut dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu bayi dan balita terkait tentang menu gizi seimbang yang diperlukan bagi balita sesuai dengan usianya. Selain itu ibu bayi dan balita dapat mengerti serta mengetahui zat-zat gizi apa saja yang harus ada pada makanan.

Masalah yang terjadi di Kelurahan Keteguhan Lingkungan III terdapat data balita atau baduta yang memiliki resiko terjadinya *stunting* dengan data terverifikasi sebanyak 132 orang atau (99,2%) dan tidak terverifikasi sebanyak 1 orang atau (0,8%). Balita atau baduta yang mengalami resiko terjadinya *stunting* disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya tentang kurangnya asupan gizi yang diberikan pada bayi dan balita serta kurangnya pengetahuan tentang asupan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh bayi dan balita tersebut.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal.

Makanan yang paling sesuai untuk bayi adalah air susu ibu, karena ASI memang diperuntukkan bayi-bayi yang khasiatnya sebagai makanan pokok untuk bayi.

Pada bayi umur 6-12 bulan tetap berikan air susu ibu (ASI) sesuai dengan keinginan anak. Selain itu berikan bubur nasi ditambah berbagai

**Teguh Pribadi\*, Umi Romayati Keswara, Aryanti Wardiyah, Ria Mu'alifah, Riri Anjeli, Kiki Erlita Ananda**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Teguh Pribadi. E\*mail: teguh@malahayati.ac.id

lauk lainnya seperti: telur, ayam, ikan, tempe, tahu, daging sapi, wortel, bayam, kacang hijau, santan, minyak dan dilumatkan. Setiap harinya bisa diganti

sesuai dengan kreativitas dari ibu bayi dan balita tersebut.

**Tabel 1. Makanan Bagi Bayi Usia (0-5 Tahun)**

Umur (Bulan)	Jenis Makanan	Pemberian Dalam Sehari
0-6	ASI	Sekehendak
6-8	ASI Buah Bubur susu	Sekehendak 1 kali 2 kali
8-10	ASI Buah Bubur susu Nasi tim saring	Sekehendak 1 kali 1 kali 2 kali
10-12	ASI Buah Nasi tim saring	1 kali 3 kali 3 kali
12-24	ASI Buah Makanan seperti keluarga Makanan kecil	2-3 kali 1 kali 3 kali 1 kali
2-5 Tahun	Susu Buah Makanan seperti keluarga Makanan kecil	2-3 kali 1 kali 3 kali 1 kali

Dalam memenuhi kebutuhan gizi usia 1-5 tahun hendaknya digunakan kebutuhan prinsip sebagai berikut: Bahan makanan sumber kalori harus dipenuhi baik berasal dari makanan pokok, minyak dan zat lemak serta gula; Berikan sumber protein nabati dan hewani; Jangan memaksa anak makan-makanan yang tidak disenangi, berikan makanan lain yang diterima oleh anak; Berilah makanan selingan (makanan ringan) misalnya, biskuit dan sebagainya, diberikan antara waktu makan pagi, siang dan malam.

Zat gizi yang terkandung dalam makanan yaitu air, protein, lemak dan asam lemak, serta karbohidrat. Masalah gizi dapat terjadi pada bayi dan balita yang kurang dalam asupan gizi yang diberikan, antara lain: Anak kurang gizi; Lambat berkembang; Mudah sakit dan Kurang cerdas; Ketika dewasa kegemukan; Beresiko terkena penyakit degenerative.

Cara memasak yang tepat dalam mengolah makanan harus di perhatikan jenis bahan makanan yang ada, misalnya sayuran sebelum dipotong di

cuci terlebih dahulu dan dalam merebus atau mengukus tidak boleh dari 20 menit, sedangkan dalam menggoreng ikan tidak boleh sampai kerng. Agar gizi yang terkandung dalam makanan tidak hilang sehingga. Catatan: Cucilah tangan sebelum menyuapkan makanan pada balita, dan pakailah bahan makanan yang baik dan aman, peralatan masak yang bersih dan cara memasak yang benar.

#### METODE

Penyuluhan kesehatan kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di Posyandu Teratai III Lingkungan III Kelurahan Keteguhan Kota Bandar Lampung. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di Posyandu. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan kesehatan tentang Gizi seimbang bagi bayi dan balita sebanyak 48 orang.

#### Persiapan

Mempersiapkan materi atau alat yang berkaitan dengan pengabdian masyarakat yang akan

**Teguh Pribadi\*, Umi Romayati Keswara, Aryanti Wardiyah, Ria Mu'alifah, Riri Anjeli, Kiki Erlita Ananda**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Teguh Pribadi. E\*mail: teguh@malahayati.ac.id

Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita

disiapkan mulai dari menyiapkan materi, SAP dan leaflet tentang Gizi seimbang bagi bayi dan balita.

**Pelaksanaan**

Pemberian pendidikan kesehatan ini menggunakan leaflet. Ada 3 tahap dalam penyuluhan kesehatan yang dilakukan, yang pertama mahasiswa program studi ilmu keperawatan (PSIK) menyebarkan leaflet tentang Gizi seimbang bagi bayi dan balita kepada warga (Ibu), yang kedua penyaji mahasiswa program studi ilmu keperawatan (PSIK) menjelaskan tentang Gizi seimbang bagi bayi

dan balita menggunakan leaflet dan yang ketiga mahasiswa program studi ilmu keperawatan (PSIK) melakukan sesi tanya jawab tentang materi Gizi seimbang bagi bayi dan balita.

**Evaluasi**

Saat dilakukan evaluasi warga terkhususnya ibu sudah mengetahui tentang materi Gizi seimbang bagi bayi dan balita. Penyuluhan kesehatan ini dapat memberikan manfaat agar menambah pengalaman, pengetahuan tentang Gizi seimbang bagi bayi dan balita.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**



Kegiatan Posyandu Mengukur TB dan BB, Tanggal: 9 Agustus 2022, Tempat: Di Posyandu Teratai III Lingkungan III Keteguhan



Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Gizi Seimbang Bagi Bayi dan Balita, Tanggal: 9 Agustus 2022, Tempat: Di Posyandu Teratai III Lingkungan III Keteguhan

**Teguh Pribadi\*, Umi Romayati Keswara, Aryanti Wardiyah, Ria Mu'alifah, Riri Anjeli, Kiki Erlita Ananda**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Teguh Pribadi. E\*mail: teguh@malahayati.ac.id

Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita



Kegiatan Pembagian Leaflet Penyuluhan tentang Gizi Seimbang bagi Bayi dan Balita, Tanggal: 9 Agustus 2022, Tempat: Di Posyandu Teratai III Lingkungan III Keteguhan.



Kegiatan Foto Bersama dengan warga (Ibu bayi dan balita) yang mendapatkan dorprize saat penyuluhan tentang Gizi Seimbang bagi bayi dan balita, Tanggal: 9 Agustus 2022, Tempat: Di Posyandu Teratai III Lingkungan III Keteguhan



Kegiatan dokumentasi Bersama dosen setelah penyuluhan tentang Gizi Seimbang bagi bayi dan balita, Tanggal: 9 Agustus 2022, Tempat: Di Posyandu Teratai III Lingkungan III Keteguhan



Kegiatan Dokumentasi antara Mahasiswa dan Warga penyuluhan kesehatan tentang Gizi seimbang bagi bayi dan balita, Tanggal: 09 Agustus 2022, Tempat: Di Posyandu Teratai III Lingkungan III Keteguhan

**Teguh Pribadi\*, Umi Romayati Keswara, Aryanti Wardiyah, Ria Mu'alifah, Riri Anjeli, Kiki Erlita Ananda**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Teguh Pribadi. E\*mail: teguh@malahayati.ac.id

## Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini dilaksanakan bertepatan saat kegiatan Posyandu teratai III di Lingkungan III Keteguhan. Kegiatan ini berjalan sesuai dengan rencana yang disusun dimana 48 orang ibu yang memiliki bayi dan balita datang dan berkumpul saat kegiatan ini dilaksanakan. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini dibantu oleh bidan desa dan kader yang sedang bertugas di Posyandu.

Sebelum dilakukannya penyuluhan tentang gizi seimbang tim melakukan *pretest*. Hasilnya hanya ada 16 orang ibu berpengetahuan baik, 14 orang berpengetahuan cukup, dan 18 orang berpengetahuan kurang. Edukasi dalam penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah yang disertai dengan pembagian materi dalam bentuk *leaflet*. Metode ceramah untuk menjelaskan pengertian secara lisan disertai dengan diskusi dan tanya jawab sehingga ibu bisa memahami apa yang telah diberikan dan disampaikan oleh pemateri. Materi yang disampaikan dengan *leaflet* ditampilkan sebagai media penyuluhan yang berisi informasi penting tentang Gizi seimbang bagi bayi dan balita disertai gambar-gambar menarik sehingga ibu dapat dengan mudah menangkap informasi yang diberikan. Selama proses penyuluhan berlangsung seluruh ibu-ibu sangat antusias mendengarkan sambil memberikan respon baik dalam diskusi 80% ibu bertanya terkait materi yang sudah disampaikan.

Setelah selesai metode ceramah terkait informasi tentang Gizi seimbang pada bayi dan balita tim melakukan *posttest*. Hasilnya mengalami peningkatan 27 orang ibu berpengetahuan baik, 21 orang berpengetahuan cukup dan sudah tidak ada lagi ibu dengan pengetahuan kurang.

Hal ini tentunya sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Septiarini dkk, yang menyatakan terdapat pengaruh bermakna penyuluhan terhadap pengetahuan ibu baik sebelum dan setelah diberikan penyuluhan ( $p < 0,05$ ). Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi pengetahuan ialah karena kurangnya informasi. Pemberian informasi melalui Pendidikan dan pelatihan akan meningkatkan pengetahuan, dan selanjutnya akan menimbulkan kesadaran dan pada akhirnya seseorang akan melakukan praktek yang sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki meskipun memerlukan waktu yang cukup lama.

Salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku ialah pemberian informasi untuk

meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran dan tentunya dapat dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan kesehatan.

### SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan kepada masyarakat tentang gizi seimbang kepada ibu-ibu balita di Posyandu Teratai III Lingkungan III Keteguhan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran bagi ibu untuk memberikan asupan seimbang bagi bayi dan balitanya dalam upaya pencegahan penyakit serta mengurangi terjadinya masalah *stunting* pada bayi dan balita tersebut.

### SARAN

Disarankan kepada instansi terkait untuk lebih mengoptimalkan peran tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan secara rutin khususnya tentang gizi seimbang sehingga ibu-ibu bayi dan balita lebih mengetahui dan mau membawa anaknya untuk mendapatkan gizi seimbang tersebut sesuai dengan usia.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Malahayati mengucapkan terimakasih kepada aparat desa Lingkungan III kelurahan Keteguhan dan Warga masyarakat khususnya ibu balita di Posyandu teratai III yang sudah menyempatkan waktu untuk bisa hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini yang berjudul Gizi Seimbang bagi bayi dan balita. Semoga informasi yang disampaikan dapat bermanfaat bagi kita semua.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Kencana, Jakarta.
- Anindita, P. (2012) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc dengan Stunting (Pendek) pada Balita Usia 6-35 Bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp.617-626.
- Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (Eds.). (2013). *Public health nutrition*. John Wiley & Sons.

**Teguh Pribadi\*, Umi Romayati Keswara, Aryanti Wardiyah, Ria Mu'alifah, Riri Anjeli, Kiki Erlita Ananda**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Teguh Pribadi. E\*mail: teguh@malahayati.ac.id

Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada bayi dan balita

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pencegahan dan tatalaksana balita gizi buruk pada masa andemi Covid-19. Diakses dari: <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/booklet-gizi-buruk.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Puspasari, N., & Andriani, M. (2017). Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan asupan makan balita dengan status gizi balita (BB/U) usia 12-24 bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369-378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Sari, S. A., Widardo, W., & Cahyanto, E. B. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i1.25684>
- Utamingtyas, F. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171-184. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i1.218>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., & Yunita, F. A. (2019). Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan status gizi balita di kelurahan wonorejo kabupaten karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(1), 8-13.. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i1.26390>

**Teguh Pribadi\*, Umi Romayati Keswara, Aryanti Wardiyah, Ria Mu'alifah, Riri Anjeli, Kiki Erlita Ananda**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Teguh Pribadi. E\*mail: [teguh@malahayati.ac.id](mailto:teguh@malahayati.ac.id)