

**Peningkatan Pengetahuan Ibu mengenai Gizi Seimbang untuk Balita:
Pengalaman Pengabdian Masyarakat di Kabupaten Minahasa Utara**
(*Increased Maternal Knowledge on Balanced Nutrition for Toddlers: A Community Service
Experience in North Minahasa Regency*)

**Yulianty Sanggelorang¹, Kaisar Rompas¹, Lafita Gobel¹, Valenia Kereh¹, Marcella Manoppo¹,
Christa Bidara¹, Jelsy Anggela¹, Avelina da Gomez¹, Regina Manangkot¹, Sefanya Katanga¹**

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado

*Penulis Korespondensi, Yulianty Sanggelorang Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado 95115.

Email: y.sanggelorang@unsrat.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi isu yang signifikan. Masalah gizi pada anak dapat menjadi faktor yang menghambat perkembangan fisik dan kognitif mereka. Masalah gizi disebabkan oleh berbagai faktor yang beragam, salah satunya pengetahuan ibu tentang gizi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu guna mencegah masalah gizi pada balita, dengan merujuk pada sepuluh pedoman gizi seimbang. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu penyuluhan yang diadakan di Kantor Hukum Tua Desa Wineru Kabupaten Minahasa Utara pada tanggal 28 Juli 2023. Sesi penyuluhan ini ditujukan khusus kepada ibu-ibu yang memiliki balita karena secara umum di Indonesia kelompok ini merupakan kelompok kunci untuk perawatan anak. Kegiatan diakhiri dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa biskuit dan susu kepada seluruh peserta yang hadir. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata kelompok sebelum dan setelah penyuluhan (p -value <0.05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil dengan baik dalam meningkatkan pengetahuan, dan diharapkan bahwa peningkatan pengetahuan ini dapat diterapkan oleh peserta dalam praktik sehari-hari.

Kata Kunci: Penyuluhan; Gizi Seimbang; Masalah Gizi; Balita

ABSTRACT

The nutritional issues in Indonesia remain a significant concern, particularly in the context of child nutrition, which can serve as an obstruction to their physical and cognitive development. Nutritional problems are attributed to various factors, with maternal knowledge of nutrition being one of the diverse determinants. The objective of this community service activity is to enhance maternal knowledge to proactively address nutritional challenges in toddlers, drawing upon the principles of a balanced nutritional guideline. The implementation method of this activity is through health counselling held at the Wineru Village Head's Office in North Minahasa Regency on July 28, 2023. This health counselling session is specifically targeted at mothers with toddlers, as, in general, this demographic represents a key group for childcare in Indonesia. The assessment of maternal knowledge concludes with the distribution of supplementary feeding in the form of biscuits and milk to all attending participants. Data analysis using a paired t-test indicates a significant difference in the average scores before and after the counselling session (p -value <0.05). Therefore, it can be concluded that this counseling activity has been successful in effectively enhancing knowledge, and it is hoped that this increased awareness will be applied by participants in their daily practices.

Keywords: Counseling; Balanced Nutrition; Nutritional Problems; Toddler

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Malnutrisi di Indonesia merupakan permasalahan yang signifikan, dengan *stunting* menjadi bentuk malnutrisi paling utama yang diamati pada anak-anak, diikuti oleh obesitas, *wasting*, dan *underweight* (Andriani et al., 2013). Menurut data terkini, masalah malnutrisi pada anak tetap menjadi isu signifikan di Indonesia, dengan tingginya angka *stunting*, *wasting*, *underweight*, dan *overweight*. Prevalensi *stunting*, *underweight*, dan *wasting* pada anak di bawah lima tahun dilaporkan sebesar 29.8%, 17.7%, dan 1.3%, masing-masing dalam Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (Balitbangkes, 2018). Sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2022 menemukan bahwa 36,4% anak mengalami *overweight*, sementara *stunting*, *underweight*, dan *wasting* teridentifikasi pada 22.6%, 26.8%, dan 37.6% anak, masing-masing. Studi yang sama juga melaporkan bahwa prevalensi 'at-risk'/ *overweight*/ obesitas meningkat dari 10.3% menjadi 16.5% antara tahun 1993 dan 2007 (Rachmi, Agho, Li, & Baur, 2016).

Data terbaru hasil Studi Status Gizi Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa *stunting*, *wasting*, *underweight*, dan obesitas masih menjadi isu yang membutuhkan perhatian serius. Hasil studi ini menunjukkan masing-masing 24.4%, 7.1%, 17%, 3.8% prevalensi *stunting*, *wasting*, *underweight* dan obesitas pada anak di Indonesia dengan kenaikan 0.6%, dan 0.1% angka *wasting* dan *underweight* dibandingkan tahun sebelumnya (2021) untuk studi yang sama. Data yang sama menunjukkan bahwa prevalensi keempat masalah gizi anak di Sulawesi Utara untuk *stunting*, *wasting*, *underweight* masih ada tetapi berada di bawah angka rata-rata nasional, namun untuk *overweight* prevelensinya berada di bawah angka rata-rata nasional (Kemenkes RI, 2022).

Kabupaten Minahasa Utara sebagai bagian dari Provinsi Sulawesi Utara tentunya mengalami permasalahan yang serupa. Data tahun 2022 menunjukkan bahwa meskipun untuk *stunting*, *underweight*, dan *overweight* Minahasa Utara berada di bawah rata-rata provinsi, namun prevalensi *wasting* angkanya cukup tinggi

(11.3%) dan berada di atas rata-rata provinsi (Kemenkes RI, 2022). Hasil observasi yang dilakukan terhadap 11 balita di Desa Wineru Kabupaten Minahasa Utara menunjukkan bahwa 27.3% balita tergolong *stunting* dan 18.8% balita *underweight*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi malnutrisi adalah pengetahuan dan praktik yang tidak memadai dalam merawat dan memberi makanan anak (UNICEF, 2014). Ibu memiliki peran krusial dalam mengatasi malnutrisi, karena pengetahuan dan pendidikan mereka terbukti mempengaruhi status gizi anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat berdampak positif pada pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu, yang kemudian berkontribusi pada perbaikan status gizi anak-anak. Sehingga usaha meningkatkan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi yang terarah dan dukungan dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi malnutrisi pada anak-anak di Indonesia (Prasetyo, Permatasari, & Susanti, 2023).

Berdasarkan sumber-sumber yang disediakan, terlihat bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang telah diimplementasikan untuk meningkatkan kesehatan anak di Indonesia. Intervensi tersebut difokuskan pada memberikan edukasi gizi kepada ibu, khususnya dalam konteks pemberian makan anak dan gizi seimbang. Kegiatan-kegiatan tersebut melibatkan sesi penyuluhan, distribusi materi seperti brosur, dan penggunaan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan (Kartika, Selviyanti, Umbaran, Fitriyah, & Yuanta, 2021; Lutfianawati et al., 2022).

Intervensi yang telah dilakukan berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dipublikasikan menunjukkan hasil positif, dengan peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang untuk pemberian makan anak. Evaluasi pasca-intervensi mengungkapkan peningkatan pemahaman ibu tentang gizi seimbang, menandakan efektivitas dari inisiatif edukasi ini. Data menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sangat penting untuk mengoptimalkan

pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama selama masa periode kritis “1000 Hari Pertama Kehidupan” (Kartika et al., 2021; Lutfianawati et al., 2022).

Temuan ini menekankan pentingnya upaya berkelanjutan untuk memberikan edukasi dan memberdayakan ibu dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk memberikan gizi seimbang bagi anak-anak mereka. Terlihat bahwa intervensi-intervensi ini memainkan peran penting dalam mengatasi masalah malnutrisi anak di Indonesia dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan keseluruhan anak-anak.

Berdasarkan pembahasan diatas, pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan mengenai gizi seimbang pada ibu balita di Desa Wineru Kabupaten Minahasa Utara penting untuk dilakukan guna mencegah masalah gizi yang berkelanjutan. Ibu-ibu yang memiliki balita dan menjadi sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini merupakan kunci dalam menentukan status kesehatan anak yang diasuhnya, sehingga dengan mengintervensi kelompok ini diharapkan permasalahan khususnya gizi dapat diselesaikan.

Tujuan dan Manfaat Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu untuk mencegah masalah gizi dengan menggunakan 10 pedoman gizi seimbang. Nantinya diharapkan melalui kegiatan penyuluhan yang diikuti oleh ibu-ibu ini, status kesehatan balita dapat meningkat dengan baik sehingga para balita dapat terhindar dari masalah gizi.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan

Sasaran pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah para ibu yang memiliki balita berusia 2-5 tahun di Desa Wineru Jaga III dan IV Kabupaten Minahasa Utara.

Lokasi kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Kantor Hukum Tua Desa Wineru, Kecamatan Likupang Timur.

Metode yang digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan, dengan materi mengenai 10 pedoman gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi dalam 4 tahap kegiatan, yaitu:

Tahap I. Persiapan

Pada tahap ini meliputi pengurusan izin dengan pemerintah setempat, menyebarkan undangan kepada seluruh Ibu Balita di Desa Wineru, serta mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk menunjang penyuluhan meliputi alat bantu berupa bahan paparan mengenai gizi seimbang dan kuesioner untuk menilai pengetahuan.

Tahap II. Pelaksanaan pre-test

Sebelum penyuluhan dimulai dibuka dengan doa yang dipimpin oleh anggota tim, selanjutnya sebelum masuk dalam materi dibagikan kuesioner (*pre-test*) kepada peserta menggunakan google form.

Tahap III. Penyuluhan Kesehatan

Setelah selesai melakukan *pre-test*, dimulailah penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang untuk menunjang kesehatan anak guna tumbuh kembang yang optimal.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat bergizi dalam jenis, dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, kebersihan, aktivitas fisik, dan berat badan ideal. Adapun 10 pedoman dari gizi seimbang untuk seluruh masyarakat Indonesia agar tetap sehat (Kemenkes RI, 2014).

1. Biasakan konsumsi aneka ragam/variasi makanan.
2. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak. Batasan untuk mengkonsumsi gula dalam sehari tidak boleh lebih dari 50gr/4 sendok makan,

- untuk garam tidak lebih dari 200mg/1 sendok teh, dan penggunaan lemak tidak boleh lebih dari 5 sendok makan.
3. Melakukan aktivitas fisik yang cukup minimal 30 menit sehari.
 4. Mengonsumsi lauk yang mengandung protein tinggi baik protein nabati dan hewani.
 5. Mencuci tangan dengan sabun di air mengalir.
 6. Biasakan untuk sarapan pagi.
 7. Minum air putih yang cukup agar tubuh tetap terhidrasi.
 8. Memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayuran.
 9. Biasakan untuk membaca label pada kemasan pangan baik itu kandungan zat gizi, tanggal kedaluwarsa, kode halal serta ketentuan lainnya.
 10. Mensyukuri dan menikmati makanan beragam.

Penerapan gizi seimbang dalam keluarga sangat penting guna terpenuhinya gizi keluarga terutama bagi balita yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, karena jika kebutuhan gizi pada balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi malnutrisi akut bahkan kronis.

Tahap IV. Pelaksanaan post-test dan penutupan kegiatan

Setelah selesai kegiatan penyuluhan, selanjutnya dilakukan post-test untuk menilai pengetahuan peserta kegiatan. Kegiatan ini diakhiri dengan penyampaian terima kasih dari tim pengabdian dan pembagian makanan tambahan berupa biskuit dan susu untuk seluruh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada ibu-ibu yang memiliki balita telah terlaksana pada tanggal 28 Juli 2023 bertempat di Kantor Hukum Tua Desa Wineru, Kecamatan Likupang Timur yang diikuti oleh 9 orang ibu, 10 anak

balita dan 9 orang tim dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (lihat **Gambar 1**). Materi yang disampaikan mengenai gizi seimbang dan 10 pedoman gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi, menggunakan media LCD dan laptop serta pengeras suara.

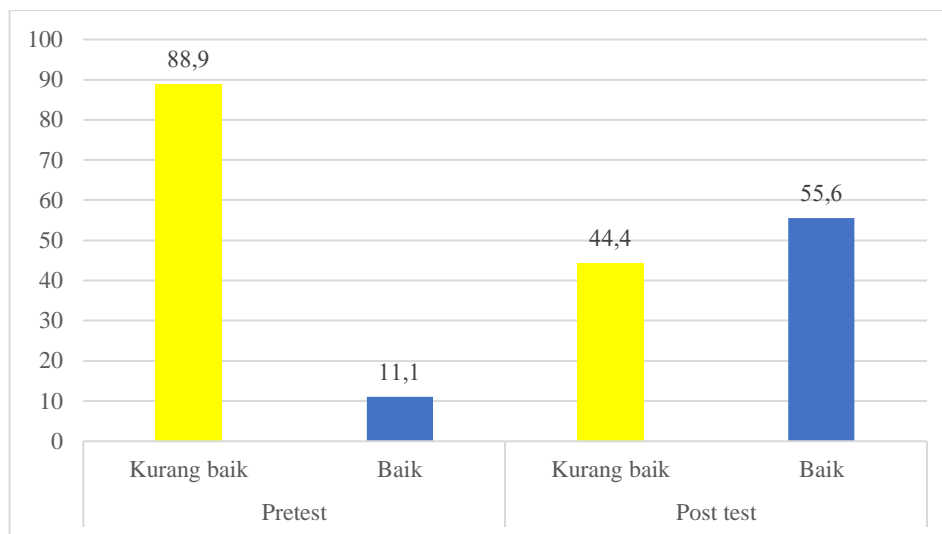
Penyampaian materi diawali dengan pengisian kuesioner (*pre-test*) oleh ibu-ibu dibantu para mahasiswa menggunakan *google form* untuk melihat pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang sebelum penyampaian materi. Selesai materi disampaikan dibagikan kembali kuesioner yang sama (*post-test*). Setelah selesai mengisi kuesioner *post-test*, dibagikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa biskuit dan susu kepada anak-anak dan ibu-ibu yang datang.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan, *pre-test*, *post-test* dan Pembagian Makanan Tambahan (PMT)

Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk penilaian *pre* dan *post*

penyuluhan dapat dilihat pada **Gambar 2** berikut ini.



Gambar 2: Gambaran Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan Ppenyuluhan

Gambar 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, terlihat dengan penurunan presentase peserta kegiatan penyuluhan yang dalam kategori kurang baik

(88.9% menjadi 44.4%). Analisis lanjutan mengenai perbedaan tingkat pengetahuan peserta kegiatan *pre* dan *post* penyuluhan dapat dilihat pada **Tabel 1** berikut ini .

Tabel 1. Perbedaan Rata-Rata Nilai Pengetahuan Peserta Penyuluhan

Nilai Pengetahuan	Paired Differences					
	Mean	Gap Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval		p-value
				Lower	Upper	
Pre Test	51.11					
Post Test	72.22	-21.111	15.366	-32.922	-9.300	0.003

Berdasarkan **Tabel 1**, terlihat adanya perbedaan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan yang secara deskriptif rata-rata pengetahuan setelah penyuluhan lebih tinggi dibandingkan sebelum penyuluhan (72.22 > 51.11). Analisis statistik selanjutnya dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* sebab data terdistribusi normal pada uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* hasil analisis statistik memperkuat data deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya, dimana hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan

sebelum dan setelah penyuluhan (*p-value* < 0.05). Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan pada kelompok ibu balita di Desa Wineru terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang.

Pengetahuan yang baik menjadi hal yang penting dalam hal perubahan perilaku. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas IDI Rayeuk ditemukan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan baik memiliki balita dengan status gizi yang baik lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan yang

kurang. Bisa dilihat dari hasil tersebut bahwa pengetahuan memiliki peranan yang penting terhadap status gizi balita. Guna meningkatkan pengetahuan ibu dapat dilakukan dengan salah satu cara yaitu penyuluhan (Fajriani, Aritonang, & Nasution, 2020). Selain itu untuk menunjang pengetahuan ibu yang baik perlu memastikan bahwa ibu dan calon ibu mendapatkan pendidikan yang layak. Penelitian tahun 2022 pada ibu balita di Kota Bitung menunjukkan bahwa anak berisiko 2.743 lebih tinggi mengalami *stunting* pada kelompok ibu yang berpendidikan rendah dibandingkan pada kelompok berpendidikan tinggi (Sanggelorang, Rumayar, & Mariana, 2022).

Hasil *systematic review* terkait dampak edukasi gizi pada ibu terhadap status gizi anak-anak, menekankan bahwa program edukasi gizi untuk ibu sangat penting dalam meningkatkan hasil gizi anak-anak. Tinjauan ini juga menekankan pentingnya menyediakan menu yang seimbang, meningkatkan pengetahuan dan sikap, serta memilih bahan makanan yang sesuai dan aman untuk mencegah gangguan gizi pada anak-anak (Prasetyo et al., 2023). Sejalan dengan hasil penelitian ini UNICEF juga menekankan pentingnya konseling gizi ibu dalam membantu ibu dan keluarganya membuat keputusan serta mengambil tindakan untuk peningkatan gizi dan pemeliharaan kesehatan. Konseling ini mencakup keputusan dan tindakan terkait jenis, keragaman, dan jumlah makanan yang seharusnya dikonsumsi oleh seorang wanita untuk memenuhi kebutuhan dietnya, jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkannya, dan konsumsinya terhadap suplemen (UNICEF, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada balita yang diikuti oleh ibu yang mempunyai anak balita dapat meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran tentang pentingnya gizi seimbang.
2. Pengetahuan yang meningkat tentang gizi seimbang diharapkan dapat

membantu upaya pencegahan masalah gizi agar anak dapat memiliki status gizi yang baik dan terhindar dari penyakit.

Saran

Perlu dilaksanakan kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan pada kelompok ibu agar bisa meningkatkan pengetahuan dan mendorong terjadinya perubahan perilaku.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Terima kasih untuk pemerintah Desa Wineru yang boleh membantu menyediakan tempat dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan.
2. Terima kasih untuk ibu-ibu dan adik-adik yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.
3. Terima kasih untuk dosen pembimbing lapangan yang selalu membimbing, memberikan arahan dalam penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, H., Friska, E., Arsyi, M., Sutrisno, A. E., Waits, A., & Rahmawati, N. D. (2023). A multilevel analysis of the triple burden of malnutrition in Indonesia: trends and determinants from repeated cross-sectional surveys. *BMC Public Health*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16728-y>
- Balitbangkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Fajriani, F., Aritonang, E.Y. and Nasution, Z. (2020) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>.
- Kartika, R. C., Selviyanti, E., Umbaran, D. P. A., Fitriyah, D., & Yuanta, Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Permasalahan Gizi Pada Balita di Kabupaten Jember.

- Journal of Community Development*, 2(2), 91–96.
<https://doi.org/10.47134/comdev.v2i252>
- Kemendes RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2022/>
- Lutfianawati, D., Rilyani, R., Trismiyana, E., Sutikno, S., Roby, M., Daniati, M. A., & Mustika, R. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(4), 219–223. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i4.257>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Rachmi, C. N., Agho, K. E., Li, M., & Baur, L. A. (2016). Stunting, underweight and overweight in children aged 2.0-4.9 years in Indonesia: Prevalence trends and associated risk factors. *PLoS ONE*, 11(5), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154756>
- Sanggalorang, Y., Rumayar, A. A., & Mariana, D. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Stunting pada Balita di Wilayah Pesisir Kota Bitung. *JPAI Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesi*, 4(1), 26–31. Retrieved from <https://doi.org/10.35801/jpai.4.1.2022.43608>
- UNICEF. (2014). Nutrition. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/nutrition>
- UNICEF. (2021). *Counselling to improve maternal nutrition: Considerations for programming with quality, equity and scale*. New York.