Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 4	Edition: September 2025 – Desember 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 23 September 2025	Revised: 26 September 2025	Accepted: 28 September 2025

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU BALITA DI PERUMAHAN MARENDAL TERATAI III PATUMBAK KABUPATEN DELI SERDANG SUMATERA UTARA

**Rizqi Nanda Putri¹, Sri Sudewi Pratiwi Satio², Nada Amirah³, Lina Febriani Tanjung⁴,
Muhammad Rifqi Azhary⁵, Efrata Sembiring⁶**

^{1,4}Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

^{2,3,6}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

⁵Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi

e-mail: rizqinandaputri45@gmail.com, dewisitio08@gmail.com, nadaamirah96@gmail.com,
linafebrianitanjung@gmail.com, rifqiazhary.ra@gmail.com, efratakembaren@gmail.com

Abstrak

Gizi disebut seimbang jika pola makan seseorang sesuai dengan anjuran, serta makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang seimbang dalam segi jumlah dan jenis gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga tubuh akan lebih sehat dengan tambahan memperhatikan variasi makanan, sering olahraga, personal hygiene dan berat badan yang ideal berdasarkan perhitungan IMT. Berdasarkan data Riskesdas dari Kementerian Kesehatan mengenai Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka stunting di Indonesia menurun sebesar 2,8% dari tahun 2021 hingga 2022. Capaian ini sesuai dengan target tahunan Kementerian Kesehatan, yaitu sekitar 2,7% per tahun. Penelitian ini dilaksanakan dari November sampai dengan bulan Desember tahun 2023 di Perumahan Marendal Teratai III Patumbak Kab. Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Sampel pada penelitian ini ialah 20 Ibu yang memiliki Balita. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita paling dominan adalah pengetahuan sedang yaitu sebanyak 11 orang (55%) dan tingkat pengetahuan rendah yaitu sebanyak 7 orang (35%) sedangkan yang paling sedikit yaitu tingkat pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 2 orang (10%). Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita diprumahan marendal teratai III patumbak sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi.

Kata Kunci: Pengetahuan Ibu, Gizi Seimbang, Balita

Abstract

Balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients in types and amounts that are appropriate to the body's needs, while still paying attention to food variety, physical activity, cleanliness, and ideal body weight. Based on Riskesdas data from the Ministry of Health regarding the Indonesian Nutritional Status (SSGI) in 2022, the stunting rate in Indonesia decreased by 2.8% from 2021 to 2022. This achievement is in accordance with the annual target of the Ministry of Health, which is around 2.7% per year. This study was conducted in November-December 2023 at the Marendal Teratai III Patumbak Housing Complex, Deli Serdang Regency, North Sumatra. The sample in this study was 20 mothers who had toddlers. The level of knowledge of mothers about toddler nutrition that was the most was a moderate level of knowledge, namely 11 people (55%) and a low level of knowledge, namely 7 people (35%), while the least was a high level of knowledge, namely 2 people (10%). Most of the mothers' knowledge about balanced nutrition in toddlers in the Marendal Teratai III Patumbak housing complex had sufficient knowledge about nutrition.

Keywords : Mother's Knowledge, Balanced Nutrition, Toddlers

1. Pendahuluan

Gizi disebut seimbang jika pola makan seseorang sesuai dengan anjuran, serta makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang seimbang dalam segi jumlah dan jenis gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga tubuh akan lebih sehat dengan tambahan memperhatikan variasi makanan, sering olahraga, personal hygiene dan berat badan yang idel berdasarkan perhitungan IMT. Penerapan pola makan seimbang dalam keluarga sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi semua anggota keluarga, terutama anak-anak di bawah lima tahun yang memerlukan perhatian khusus.

Seorang ibu yang memiliki balita perlu memahami prinsip gizi seimbang agar dapat memberikan asupan yang tepat bagi tumbuh kembang anaknya. Pengetahuan gizi yang baik diperoleh melalui usaha dalam mencari informasi dan memahami berbagai masalah terkait gizi. Setiap orang memiliki keinginan untuk mencapai sesuatu, namun yang membedakan mereka adalah usaha yang dilakukan dalam mewujudkan keinginan tersebut. Masalah gizi seimbang pada balita sangat bergantung pada asupan makanan. Jika nutrisi yang dikonsumsi tidak mencukupi atau berlebihan, balita berisiko mengalami gizi kurang maupun gizi lebih (obesitas).

Kelebihan gizi pada balita dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan meningkatkan risiko penyakit seperti kardiovaskular, kanker, dan diabetes. Karenanya kita sangat perlu untuk memperhatikan bagaimana pemenuhan nutrisi mereka, memastikan makanan yang mereka makan merupakan makanan dengan gizi yang seimbang. Balita di bawah usia lima tahun mengalami pertumbuhan yang pesat, sehingga mereka membutuhkan asupan zat gizi yang tinggi untuk mendukung perkembangan optimal. Usia balita juga membutuhkan gizi seimbang yaitu makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan sesuai usianya. Dalam hal ini, ibu perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi seimbang, karena perannya sebagai pengelola makanan dalam keluarga sangat penting. Ibu dengan pengetahuan kurang tentang gizi seimbang biasanya tidak menyajikan makanan sesuai dengan kebutuhan masing-masing keluarganya, sehingga gizi keluarga seringkali tidak terpenuhi atau tidak diperhatikan, hal ini lah yang menjadi salah satu penyebab kejadian gizi kurang pada keluarga.

Semakin luas pengetahuan ibu tentang gizi, semakin cermat ia dalam menentukan menu makan dengan gizi yang tepat untuk anak ataupun keluarganya. Sebaliknya, ibu yang kurang memahami gizi seimbang lebih memilih makanan yang sering dikonsumsi, mudah didapatkan, harga terjangkau dan menu favorit keluarga tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Sementara itu, ibu dengan pemahaman gizi yang baik akan memilih makanan berdasarkan pertimbangan rasional dan manfaat nutrisinya. Pada saat anak masih berusia dibawah lima tahun, ia akan menjadi kelompok yang rentan atau beresiko terhadap kejadian gizi kurang, karena mereka masih dalam masa pertumbuhan yang masih sangat membutuhkan nutrisi yang cukup untuk berkembang dan tumbuh menjadi anak yang sehat. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, dapat terjadi gangguan pada pertumbuhan fisik maupun perkembangan mental mereka.

Balita merupakan umur yang harus diperhatikan dengan baik, karena kelak merekalah yang akan menjadi generasi yang diharapkan mampu membawa perubahan bagi suatu bangsa, mereka juga kerap disebut sebagai "usia emas" karena merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan kecerdasan. Pada tahap ini, status gizi yang baik sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan optimal dan keberhasilan peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Data riset dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan mengenai hasil status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 dapat diketahui bahwa dari tahun 2021 hingga 2022 Indonesia mengalami penurunan angka stunting sebanyak 2.8%. Capaian tersebut sesuai dengan target yang direncanakan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu sekitar 2,7% setiap tahun. Dengan demikian, upaya menurunkan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024 terus dilakukan.

2. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan edukasi dan pendampingan dengan menggunakan metode penyuluhan serta diskusi interaktif. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita mengenai pemenuhan gizi anak. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada bulan November–Desember 2023 di Perumahan Marendal Teratai III, Patumbak, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan jumlah peserta sebanyak 20 ibu yang memiliki balita. Tahapan kegiatan meliputi pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal, penyuluhan mengenai kebutuhan gizi balita dan penerapan menu seimbang, sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali permasalahan yang dialami peserta, serta post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah kegiatan. Hasil dari kegiatan ini dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan..

3. Evaluasi Hasil Kerja

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan penyuluhan. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada balita setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan dan diskusi interaktif.

Tabel 1. Hasil evaluasi pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Tinggi	2 (10%)	8 (40%)
Sedang	11 (55%)	10 (50%)
Rendah	7 (35%)	2 (10%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan tabel 1 terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan kegiatan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar ibu berada pada tingkat pengetahuan sedang (55%) dan rendah (35%), sedangkan yang memiliki pengetahuan tinggi hanya 10%. Setelah kegiatan, jumlah ibu dengan pengetahuan tinggi meningkat menjadi 40%, dan yang berpengetahuan rendah menurun drastis menjadi 10%.

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman ibu tentang pemenuhan gizi balita. Antusiasme peserta dalam sesi diskusi juga mendukung peningkatan tersebut, di mana ibu lebih aktif bertanya mengenai menu seimbang, porsi makan anak, serta cara mengatasi anak yang sulit makan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita. waktu untuk menyiapkan

makanan gizi seimbang untuk anaknya sehingga tidak memenuhi gizi sehari-hari bagi anak meraka. Hal ini harus dilakukan kegiatan atau intervensi segera untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sehingga ibu dapat memenuhi gizi anaknya untuk mencegah penyakit-penyakit yang berbasis gizi seperti kurang gizi dan *Stunting*

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada ibu yang memiliki balita di Perumahan Marendal Teratai III, Patumbak, Kabupaten Deli Serdang, berhasil meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi seimbang balita. Berdasarkan hasil evaluasi, sebelum kegiatan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan sedang (55%) dan rendah (35%), serta hanya sedikit yang memiliki pengetahuan tinggi (10%). Setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana peserta dengan pengetahuan tinggi meningkat menjadi 40% dan peserta dengan pengetahuan rendah menurun menjadi 10%.

Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan gizi balita efektif dalam menambah wawasan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang untuk tumbuh kembang anak. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan dapat terwujud perubahan perilaku dalam pola asuh dan pola makan balita ke arah yang lebih sehat, sehingga dapat mendukung pencegahan masalah gizi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana. (2012). *Peranan Gizi Dalam Khusus Kehidupan*. Jakarta 13220: Pranamedia Group.
- Kemendes RI. 2019. “*Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia*.” Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65(879): 2004-6
- Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Hasil Studi Kasus Gizi Indonesia (SSGI)
- Yenny. D. R., Andreas. T. (2019). *Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita di Puskesmas Lakessi Kota Parepare*. Jurnal Kesehatan Lentera Acitya. Vol. 8. No. 2.
- Damanik. S. M., Sitorus, E., & Mertajaya, I., M (2021). *Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Anak Balita di Kelurahan Cawang Jakarta Timur*, Jurnal Comunita Servizio.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, I., & Lestari, D. (2021). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan pengetahuan tentang gizi balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 112–119.
- Sari, N. P., & Handayani, R. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang gizi balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 14(1), 45–52.
- World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding: Guideline*. Geneva: WHO.