

OPTIMALISASI STATUS GIZI BALITA MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG DI KLINIK MITRA ANANDA KOTA PALEMBANG TAHUN 2025

Annisa Khoiriah¹, Yulvira Febriani², Elvina Indah Syafriani³, Satra Yunola⁴,
Desi Hariani⁵, Yessy Octa Fristika⁶, Fariha Nuzulul Hinisa⁷,
Riya Tisnawati⁸, Meli Rosita⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Kebidanan STIK Siti Khadijah, Indonesia

²Email : virayulpira@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada balita masih menjadi perhatian penting karena dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan tubuh anak. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang melalui edukasi kesehatan di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, dan pembagian leaflet edukatif. Sasaran kegiatan adalah 30 ibu yang memiliki balita. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai pre-test sebesar 54,33 dan meningkat menjadi 90,67 pada post-test. Hasil N-Gain Score sebesar 0,77 dengan persentase efektivitas 77,24% menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan termasuk kategori efektif. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang, pola makan sehat, dan upaya pencegahan masalah gizi pada balita. Edukasi gizi secara berkelanjutan di fasilitas kesehatan dan posyandu diharapkan dapat mendukung peningkatan status gizi balita di Masyarakat.

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Balita, Gizi Seimbang, Penyuluhan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat

Abstract

Nutritional problems among toddlers remain an important public health concern because they can affect children's growth, development, and immune system. Mothers' lack of knowledge regarding balanced nutrition is one of the contributing factors to nutritional problems in toddlers. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge about the importance of balanced nutrition through health education at Mitra Ananda Clinic, Palembang City, in 2025. The method used was health counseling through interactive lectures, discussions, and distribution of educational leaflets. The participants were 30 mothers with toddlers. Evaluation was conducted using pre-test and post-test to measure the improvement of participants' knowledge. The results showed that the average pre-test score was 54.33 and increased to 90.67 in the post-test. The N-Gain Score result was 0.77 with an effectiveness percentage of 77.24%, indicating that the educational intervention was effective. This activity successfully improved mothers' understanding of the importance of balanced nutrition, healthy eating patterns, and prevention of nutritional problems among toddlers. Continuous nutrition education in health facilities and integrated health posts is expected to support the improvement of toddlers' nutritional status in the community.

Keywords: Nutrition Education, Toddlers, Balanced Nutrition, Health Counseling, Community Service

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia yang memerlukan perhatian serius. Status gizi yang tidak optimal pada balita dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi. Salah satu masalah gizi yang masih banyak ditemukan adalah Kekurangan Energi Protein (KEP), yang dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang anak apabila tidak ditangani secara tepat (Almatsier, 2022; Baliwati, 2023).

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut World Health Organization (2024), sekitar 148 juta anak balita di dunia mengalami stunting dan 45 juta mengalami wasting. Di Indonesia, prevalensi stunting berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 masih berada pada angka sekitar 19–20%, meskipun menunjukkan tren penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada balita masih memerlukan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2022, terdapat 26 balita mengalami gizi buruk dan 876 balita mengalami gizi kurang dari 159.004 balita. Pada tahun 2023 masih ditemukan 16 balita dengan gizi buruk dan 724 balita dengan gizi kurang dari 151.021 balita. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi balita masih menjadi persoalan aktual yang membutuhkan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Gizi yang tidak seimbang dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada balita, salah satunya adalah stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan menurut umur berada di bawah standar. Anak yang mengalami stunting berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif, penurunan kemampuan belajar, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit infeksi, serta produktivitas yang lebih rendah pada masa dewasa. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang sejak usia dini menjadi salah satu strategi utama dalam pencegahan stunting (WHO, 2025).

Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu balita, menjadi salah satu langkah penting dalam pencegahan stunting. Edukasi gizi dapat membantu ibu memahami pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang, pola makan sehat, serta penerapan perilaku hidup sehat dalam keluarga. Menurut Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, penerapan pola konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan merupakan prinsip penting dalam mewujudkan status gizi yang baik.

Berdasarkan hasil analisis masalah di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang, masih ditemukan ibu balita yang belum memahami kebutuhan nutrisi anak dan pentingnya gizi seimbang dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk edukasi gizi melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet edukatif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang sehingga dapat mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan balita..

MASALAH

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian terhadap 30 ibu balita yang berkunjung ke Klinik Mitra Ananda pada bulan Januari 2025, diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu belum memahami prinsip gizi seimbang. Sebanyak 63,3% ibu tidak mengetahui jumlah porsi sayur dan buah yang dianjurkan untuk balita, 56,7% belum memahami pentingnya protein hewani dalam mendukung pertumbuhan anak, dan 60% ibu belum dapat menyusun menu harian sesuai kebutuhan gizi balita. Selain itu, hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 54,33 yang mengindikasikan masih rendahnya pemahaman ibu mengenai gizi balita.

Permasalahan utama yang ditemukan pada masyarakat mitra di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang adalah masih rendahnya pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak. Sebagian besar ibu belum memahami kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan usia balita, pemilihan makanan bergizi, serta dampak kekurangan gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, masih ditemukan kebiasaan pemberian makanan yang kurang bervariasi dan belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Faktor sosial, ekonomi, tingkat pendidikan, dan kurangnya akses informasi kesehatan juga menjadi penyebab rendahnya pemahaman masyarakat terkait gizi balita. Permasalahan tersebut menimbulkan risiko terjadinya gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatnya kejadian gizi kurang pada balita. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2022 dan 2023, masih terdapat balita dengan status gizi buruk dan gizi kurang sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu balita melalui edukasi gizi seimbang. Target kegiatan adalah meningkatnya pemahaman ibu mengenai kebutuhan gizi balita, penerapan pola makan sehat, serta kemampuan ibu dalam menyediakan menu bergizi seimbang bagi anak sehingga dapat mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan balita.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang pada tahun 2025 dengan sasaran ibu yang memiliki balita 0-5 tahun.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut

1) Tahap persiapan

Kegiatan pada tahap ini meliputi identifikasi masalah dan kebutuhan mitra terkait rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak Klinik Mitra Ananda Kota Palembang mengenai jadwal, tempat, serta sasaran kegiatan. Tim pelaksana juga menyusun proposal kegiatan, menyiapkan materi penyuluhan, leaflet edukasi, media presentasi, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test. Selain itu dilakukan pembagian tugas tim pelaksana agar kegiatan dapat berjalan secara terstruktur dan efektif.

2) Tahap pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang pada balita. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, dan pendampingan sederhana terkait penyusunan menu sehat bagi balita. Materi yang diberikan meliputi pengertian gizi seimbang, kebutuhan nutrisi balita, manfaat makanan sehat, dampak kekurangan gizi, serta penerapan pola hidup sehat dalam keluarga. Peserta juga diberikan leaflet edukatif sebagai media informasi untuk mendukung pemahaman dan penerapan materi di rumah.

3) Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan post-test setelah seluruh materi penyuluhan selesai diberikan. Hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan nilai rata-rata dan N-Gain Score untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan juga evaluasi proses kegiatan melalui pengamatan partisipasi dan antusiasme peserta selama penyuluhan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang pada balita setelah diberikan edukasi kesehatan

Target luaran kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai gizi seimbang pada balita, meningkatnya kemampuan ibu dalam menerapkan pola makan sehat bagi anak, tersedianya media edukasi berupa leaflet, serta tersusunnya artikel ilmiah hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi gizi. Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai gizi balita. Hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata sebesar 54,33 yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kebutuhan gizi balita, jenis makanan bergizi, serta dampak kekurangan gizi terhadap kesehatan anak. Setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan pembagian leaflet, hasil post-test menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 90,67. Peningkatan nilai pengetahuan dari 54,33 menjadi 90,67 menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu balita. Menurut teori pendidikan kesehatan Notoatmodjo (2022), peningkatan pengetahuan merupakan tahapan awal yang dapat memengaruhi perubahan sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik pengetahuan ibu mengenai gizi, semakin besar peluang penerapan pola makan sehat pada anak.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan N-Gain Score diperoleh nilai sebesar 0,77 dengan persentase efektivitas sebesar 77,24% yang termasuk dalam kategori tinggi dan efektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode pendidikan masyarakat yang digunakan dalam kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Penggunaan metode ceramah interaktif dan diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman terkait pemberian makanan pada balita sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan metode ceramah dan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita sebesar 32%. Penelitian oleh Parinduri (2022) dan Amri & Nindya (2022) juga melaporkan bahwa edukasi gizi berbasis diskusi interaktif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman ibu mengenai pencegahan stunting.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan kesadaran peserta terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi balita. Peserta mulai memahami pentingnya penyediaan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, sayur, dan buah dalam menu harian anak. Ibu balita juga memperoleh pemahaman mengenai dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan terhadap kesehatan anak di masa mendatang. Peningkatan pengetahuan peserta pada kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan media leaflet. Media leaflet memungkinkan peserta untuk membaca kembali informasi yang telah diberikan sehingga memperkuat proses belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurhayati et al. (2021) yang menyatakan bahwa kombinasi ceramah dan media cetak memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan ceramah tanpa media pendukung.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap perbaikan status gizi balita. Pengetahuan ibu yang baik akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan, pola pemberian makan, serta pemantauan pertumbuhan anak secara rutin. Dengan demikian, edukasi gizi dapat menjadi salah satu strategi pencegahan stunting dan masalah gizi lainnya pada balita. Perubahan perilaku masyarakat terlihat dari meningkatnya motivasi peserta untuk menerapkan pola makan sehat dan menyediakan menu bergizi seimbang bagi balita di rumah. Melalui leaflet edukatif yang dibagikan, peserta dapat kembali mempelajari materi penyuluhan secara mandiri sehingga informasi yang diberikan lebih mudah diingat dan diterapkan. Kegiatan edukasi ini juga mendorong peserta untuk lebih aktif memperhatikan tumbuh kembang anak serta rutin mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan seperti posyandu.

Luaran utama dari kegiatan pengabdian ini berupa model edukasi gizi berbasis penyuluhan interaktif dan media leaflet yang dapat digunakan sebagai sarana promosi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan maupun posyandu. Model edukasi ini memberikan manfaat langsung kepada masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan ibu dalam memilih serta menyusun menu sehat bagi balita. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan media edukasi berupa leaflet gizi seimbang yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan dalam kegiatan promotif dan preventif di masyarakat.

Gambar dibawah ini menunjukkan dokumentasi proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang bagi ibu balita di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pre-test dari 54,33 menjadi 90,67 serta nilai N-Gain Score sebesar 0,77 dengan kategori tinggi. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran dan motivasi ibu dalam menerapkan pola makan sehat bagi balita. Edukasi gizi berbasis penyuluhan interaktif dan media leaflet dapat dijadikan sebagai strategi promotif dalam mendukung pencegahan stunting dan peningkatan status gizi balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIK, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIK Siti Khadijah, Pimpinan Klinik, ibu balita yang berkunjung di Klinik Mitra Ananda serta seluruh pihak yang terlibat dan telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2023). *Masalah Gizi Pada Balita*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Almatsier, S. (2022). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amri, A. F., & Nindya, T. S. (2022). Edukasi Emotional Demonstration dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu terhadap Pencegahan Stunting. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 341–350.
- Argaheni, N. B. (2021). *Gizi Reproduksi*. Surakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Baliwati, Y. F. (2023). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2022). *Profil kesehatan Kota Palembang tahun 2022*. Palembang: Dinas Kesehatan Kota Palembang.

- Ernawati, A. (2017). Masalah gizi pada ibu hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 60–69.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2023). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*.
- Kemenkes RI. (2024). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024.
- Kemenkes RI. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Murtie, A. (2014). *Pentingnya Gizi Untuk Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parinduri, N. C. (2022). Cegah Stunting dan Gizi Buruk pada Balita dengan Edukasi Gizi bagi Tumbuh Kembang Anak di Puskesmas Batahan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(1), 216–221.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sri Witari, D. N., Sudjana, D. N., & Suarjana. (2015). Hubungan pola makan dengan status gizi balita. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6(2), 75–89.
- UNICEF. (2025). *Child Nutrition*. UNICEF. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/child-nutrition/>
- WHO. (2024). *Malnutrition*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- WHO. (2025). *Global Nutrition Targets 2030: Stunting Policy Brief*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/B09383>