Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat
ISSN: 2722-4902 | e-ISSN: 2745-3588
OPEN ACCESS

Edukasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Penerapan Pola Makan Gizi Seimbang Pada Balita Untuk Mengatasi Gizi Kurang di Dusun Sumber Jaya Desa Tanjung Rejo Kabupaten Pesawaran

Education to Increase Mothers' Knowledge About Implementing a Balanced Nutrition Diet for Toddlers to Overcome Malnutrition in Sumber Jaya Hamlet, Tanjung Rejo Village Pesawaran Regency

Dewi Woro Astuti*, Radella Hervidea, Hidayatusy Syukrina Puteri

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

DOI : 10.35311/jmpm.v6i1.534

Informasi Artikel:
Submitted : 24 Februari 2025
Accepted : 06 Juni 2025

*Penulis Korespondensi :
Dewi Woro Astuti
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
E-mail : dewiworo@umitra.ac.id
No. Hp : 081367779207

Cara Sitasi:
Astuti, D, W., Hervidea, R., Puteri, H, S. (2025). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Penerapan Pola Makan Gizi Seimbang Pada Balita Untuk Mengatasi Gizi Kurang di Dusun Sumber Jaya Desa Tanjung Rejo Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 6(1), 331-334. https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.534

ABSTRAK
Gizi kurang pada balita merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan mendesak di seluruh dunia antara lain Burundi, Yaman, Sudan Nigeria termasuk di Indonesia 31,6 %. Di Kabupaten Pesawaran, terdapat 14 balita dari 169 balita yang mengalami gizi kurang. Rendahnya pengetahuan dan sikap ibu berkontribusi terhadap masalah gizi ini, yang berdampak langsung pada status gizi balita. Pengetahuan ibu yang rendah tentang gizi seimbang pada balita menyebabkan pemberian makan yang salah dan berpengaruh terhadap status gizi balita. Melalui Pendampingan yang dilakukan kepada orang tua Balita bisa membantu untuk meningkatkan pengetahuan dan perhatian orang tua kepada balitanya. Kegiatan PKM ini bertujuan meningkatkan status gizi balita kurang gizi dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita serta meningkatkan motivasi ibu. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, diharapkan ibu memiliki motivasi kuat dalam memenuhi gizi balita yang masih kurang serta memperbaiki sikap dan tindakan ibu dalam memberikan gizi seimbang kepada balita. Kegitan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi masalah gizi kurang pada 14 balita di dusu Sumber Jaya Desa Tanjung Rejo.

Kata Kunci : Ibu Balita, MP-ASI, Gizi

ABSTRACT
Malnutrition among children under five is a serious and urgent public health problem throughout the world, pressing throughout the world including Burundi, Yemen, Sudan, Nigeria including in Indonesia 31.6%, including in Indonesia. In Pesawaran Regency, there are 14 toddlers out of 169 toddlers who are malnourished. Low knowledge and attitudes of mothers contribute to this nutritional problem, which has a direct impact on the nutritional status of toddlers. Mothers' low knowledge about balanced nutrition in toddlers causes incorrect feeding and affects the nutritional status of toddlers. Through assistance provided to parents of toddlers, it can help to increase parents' knowledge and attention to their toddlers. This PKM activity aims to improve the nutritional status of malnourished toddlers and increase mothers' knowledge about balanced nutrition for toddlers and increase maternal motivation. After this service activity is carried out, it is hoped that mothers will have strong motivation to fulfill the nutritional deficiencies of toddlers and improve mothers' attitudes and actions in providing balanced nutrition to toddlers. This activity can make a positive contribution in reducing the problem of malnutrition among 14 toddlers in Sumber Jaya hamlet, Tanjung Rejo Village.

Keywords: Toddlers, Mothers of Toddlers, MP-ASI, Nutrition

PENDAHULUAN

Gizi kurang pada balita merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan mendesak di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi balita tingkat global yang mengalami wasting mencapai 45,4 juta balita (8%). Wasting adalah kondisi di mana anak mengalami penurunan berat badan yang signifikan akibat kekurangan gizi, dan dapat berakibat fatal jika tidak ditangani dengan baik.Masalah ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik anak, tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan kognitif dan

Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

sosial mereka. Di Indonesia, masalah gizi kurang pada balita juga menjadi perhatian serius.

Di Provinsi Lampung, prevalensi balita dengan gizi kurang mencapai 12,81% (Dinkes Provinsi, 2020) sedangkan di Kabupaten Pesawaran, prevalensi balita dengan gizi kurang mencapai 17,51%. Di Kabupaten Pesawaran, terdapat 14 balita dari 169 balita yang mengalami gizi kurang. Rendahnya pengetahuan dan sikap ibu berkontribusi terhadap masalah gizi ini, yang berdampak langsung pada status gizi balita (Cut & Adyas, 2024). Faktor penyebab gizi kurang pada balita di Indonesia sangat kompleks dan multidimensional. Salah satu faktor utama adalah keterbatasan akses terhadap makanan bergizi.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa 9,8% penduduk Indonesia masih hidup di bawah garis kemiskinan, yang berkontribusi pada kurangnya asupan gizi yang memadai. Di daerah pedesaan, akses terhadap makanan bergizi sering kali terbatas, dan banyak keluarga yang tidak mampu membeli makanan yang sehat dan bergizi. Pendidikan dan pengetahuan gizi orang tua juga berperan penting dalam menentukan status gizi anak. Survei menunjukkan bahwa hanya 30% ibu di daerah pedesaan yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi anak.

Kurangnya pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang dapat menyebabkan pilihan makanan yang tidak tepat, yang pada gilirannya berkontribusi pada masalah gizi pada balita. Oleh karena itu, peningkatan pendidikan gizi bagi orang tua sangat penting untuk mencegah gizi kurang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita di Provinsi Lampung, dengan fokus pada Kabupaten Pesawaran, serta untuk memberikan rekomendasi kebijakan yang dapat membantu mengatasi masalah gizi kurang pada balita di daerah tersebut. Dengan memahami berbagai faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada anak.

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Desember 2024 di dusun Sumber Jaya, Desa Tanjung Rejo, Pesawaran, Lampung. Metode berupa pemberian edukasi kepada ibu rumah tangga yang memiliki balita dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu mengenai penerapan pola makan pada balita untuk mengurangi dampak gizi kurang pada balita. Metode Kegiatan dilakukan dengan seminar/ ceramah dan tanya jawab dan simulasi kasus.

Ceramah digunakan sebagai pengantar untuk memberikan ulasan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Gizi Kurang Pada Anak. Diskusi/Tanya Jawab digunakan baik pada saat dilangsungkannya edukasi kesehatan atau pada saat diakhir edukasi kesehatan yang memungkinkan Ibu di Dusun Sumber Jaya mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti. Demonstrasi dilakukan dengan mempraktikan pengaturan pola makan dan pemberian nutrisi. Alat dan Bahan meliputi Laptop, LCD, dan Leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai Dampak gizi kurang pada balita dan peran gizi seimbang balita di Dusun Sumber Jaya dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2024. Penyuluhan dilaksanakan di Balai dusun (RT 02) di Dusun Sumber Jaya Kec. Negeri Katon Kab. Pesawaran. Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang edukasi peningkatan pengetahuan ibu tentang penerapan pola makan gizi seimbang pada balita untuk mengatasi gizi kurang.

Kegiatan dimulai dengan memperkenalkan terlebih dahulu fasilitator yang terdiri atas 1 dosen dan 7 mahasiswa dilanjutkan perkenalan. Kemudian, dilanjutkan dengan pelaksanaan Edukasi Kesehatan yang di ikuti oleh 14 warga dan kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik. Warga menjadi lebih mengetahui tentang Pola seimbang pada balita untuk mengatasi gizi kurang.

Gambar 1. Ceramah

Gambar 2. Diskusi dan Tanya Jawab

Edukasi kesehatan adalah kombinasi dari pengalaman belajar yang didesain untuk membantu individu dan komunitas yang secara khusus berfokus pada cara untuk meningkatkan kesehatan dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi sikap keterampilan dan perilaku kesehatan. Pengetahuan ibu yang baik akan berpengaruh terhadap kecukupan gizi anak. Hal ini dibuktikan oleh Priatianingsih, yang mengatakan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi yang baik dapat menentukan secara cermat mengenai jenis-jenis makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi oleh setiap anggota keluarga, sehingga ibu menjadi lebih selektif dalam memilih bahan makanan yang akan dikonsumsi oleh setiap anggota keluarganya.

Pengetahuan ibu tentang gizi tersebut meliputi unsur, fungsi, kebutuhan, serta kandungan zat gizi pada makanan. Oleh karena itu, pengetahuan ibu mengenai gizi sangat penting dimiliki oleh ibu-ibu agar dapat menentukan bahan makanan yang berkualitas, cara mengolah dan menyajikan makanan dengan tepat dengan memperhatikan nilai gizinya.

No	NAMA	BB sebelum (Kg)	BB Sesudah (Kg)	Ket
1	BY.T	6	6	Tetap
2	BY.A	5,7	7,3	Naik
3	BY.B	7,0	7,5	Naik
4	BY.K	6	6,8	Naik
5	BY.M	6,9	7	Naik
6	BY.X	7,2	7,5	Naik
7	BY.A	8	8	Tetap
8	BY. J	4,5	5	Naik
9	BY. C	7,4	7,9	Naik
10	BY.Z	6,7	7	Naik
11	BY. D	8	8,3	Naik
12	BY.S	7,7	8	Naik
13	BY.R	6,9	7,3	Naik
14	BY. K	7,5	8	Naik

Edukasi gizi kepada ibu secara signifikan meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan sehat untuk balita. Peningkatan pengetahuan ini berpengaruh positif terhadap kualitas asupan makanan yang diberikan, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan berat badan balita setelah dilakukan intervensi edukasi. Dengan demikian, edukasi gizi kepada ibu merupakan strategi yang efektif dalam upaya mengatasi masalah gizi kurang pada balita.

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu tentang gizi yang kurang akan mengakibatkan kurangnya asupan makanan yang baik pada balita sehingga status gizi balita menjadi kurang, bahkan buruk. Sebaliknya, pengetahuan ibu tentang gizi yang baik maka ibu akan lebih bisa mengatur dan mempersiapkan menu makanan yang bergizi untuk memenuhi kecukupan gizi balitanya (Wahyudi, 2014). Edukasi gizi kepada ibu secara signifikan meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan sehat untuk balita. Peningkatan pengetahuan ini berpengaruh positif terhadap kualitas asupan makanan yang diberikan, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan berat badan balita setelah dilakukan intervensi edukasi. Dengan demikian, edukasi gizi kepada ibu merupakan strategi yang efektif dalam upaya mengatasi masalah gizi kurang pada balita.

Disarankan untuk tim kesehatan lebih intensif memberikan edukasi Kesehatan sebagai sebagai sumber informasi dalam upaya preventif didalam peningkatan status kesehatan masyarakat. Ibu secara cermat mengenai jenis-jenis makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi oleh setiap anggota keluarga, sehingga ibu menjadi lebih selektif dalam memilih bahan makanan. Pengetahuan mengenai gizi menjadi salah satu faktor yang besar pengaruhnya yang akan dikonsumsi oleh setiap anggota keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

Gizi Kurang pada Balita di Puskesmas Sukamaju Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Vol 6, No 2, Hal 29- 37.

Cut. C., & Adyas, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Diwilayah Kerja Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Jurnal Maternitas Kebidanan, 9(2), 64-75.

Indonesia, S. U. N. (2022). Mengenal Studi Status Gizi Indonesia 2021. *Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS)*.