



## Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Balita Di Praktek Mandiri Bidan Sary Rahayu, S.ST Tahun 2024

### Efforts To Increase Understanding Of The Importance Of Balanced Nutrition For Toddlers In The Independent Practice Of Midwife Sary Rahayu, S.ST In 2024

Asri Fitri Yati

STIKes Kapuas Raya Sintang

---

#### Article History:

Received: 10 Januari 2024

Accepted: 30 Januari 2024

Published: 28 Februari 2024

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Toddlers, Midwife Sary Rahayu*

**Abstract** *Balanced nutrition is defined as a daily diet that contains nutrients in the same quantity and type as a person's body needs and takes into account the principles of varied diet, physical activity, food hygiene, and ideal body weight or good nutritional status (Nurjannah et al, 2023). The human body needs nutrients to produce energy in order to carry out daily activities in the form of physical activity. Humans need nutrients to produce energy, for the growth and development process, to replace damaged body tissue, as building blocks, regulatory substances, to prevent disease, and to meet the body's needs (Nurjannah et al., 2023).*

---

#### Abstrak

Gizi seimbang diartikan sebagai susunan makanan setiap hari yang memiliki kandungan zat gizi dalam jumlah serta jenis yang sama dengan kebutuhan pada tubuh seseorang serta dengan mempertimbangkan prinsip makanan bervariasi, aktivitas dari segi fisik, kebersihan makanan, dan berat badan yang ideal atau status gizi baik (Nurjannah dkk,2023). Tubuh manusia membutuhkan zat gizi untuk menghasilkan energi dalam rangka melaksanakan aktivitas sehari-hari dalam bentuk kegiatan fisik. Zat gizi diperlukan manusia sebagai penghasil tenaga, proses tumbuh kembang, mengganti jaringan tubuh yang telah rusak, sebagai zat pembangun, zat pengatur, mencegah penyakit, serta untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Nurjannah dkk,2023).

**Kata Kunci :** Gizi Seimbang, Balita, Bidan Sary Rahayu

## PENDAHULUAN

### Analisa Situasi

Gizi seimbang diartikan sebagai susunan makanan setiap hari yang memiliki kandungan zat gizi dalam jumlah serta jenis yang sama dengan kebutuhan pada tubuh seseorang serta dengan mempertimbangkan prinsip makanan bervariasi, aktivitas dari segi fisik, kebersihan makanan, dan berat badan yang ideal atau status gizi baik (Nurjannah dkk,2023). Tubuh manusia membutuhkan zat gizi untuk menghasilkan energi dalam rangka melaksanakan aktivitas sehari-hari dalam bentuk kegiatan fisik. Zat gizi diperlukan manusia sebagai penghasil tenaga, proses tumbuh kembang, mengganti jaringan tubuh yang telah rusak, sebagai zat pembangun, zat pengatur, mencegah penyakit, serta untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Nurjannah dkk,2023).

Makanan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anak selain untuk tumbuh kembang anak makanan gizi seimbang juga dibutuhkan untuk otak agar anak menjadi cerdas dan dengan

makanan yang bergizi anak menjadi tidak mudah sakit. Gizi yang seimbang bukan saja untuk pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri tetapi juga sangat berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh, daya ingat dan meningkatkan kecerdasan anak. Makin baik gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak, maka akan semakin baik pula perkembangan fisik (Pazos, 2014). Nutrisi yang tidak adekuat merupakan salah satu penyebab gangguan gizi pada balita, dimana balita yang nutrisinya tidak cukup akan berdampak pada gangguan gizi seperti kependekan atau stunting. Gangguan gizi kependekan merupakan rendahnya tinggi dibandingkan usianya yang mengindikasikan gangguan kronis dari hormon pertumbuhan (Apri Sulistianingsih, 2016). Stunting merupakan masalah gizi kronis dan menjadi salah satu masalah terpenting yang harus ditangani pemerintah di dunia maupun di Indonesia untuk memperoleh generasi yang baik. Salah satu indikator kesehatan yang dinilai keberhasilan pencapaiannya dalam SDGs adalah status gizi Balita. (WHO, 2019).

Permasalahan gizi secara nasional saat ini adalah balita gizi kurang dan balita gizi buruk. Gizi kurang merupakan keadaan tubuh mengalami kekurangan nutrisi atau di bawah standar. Balita dianggap pada risiko gizi terbesar karena pola pemberian makan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes RI, 2017). Faktor utama penyebab terjadinya masalah gizi buruk dan gizi kurang adalah kondisi sosial ekonomi. Kondisi sosial ekonomi yang rendah menyebabkan kurangnya pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan serta kurangnya keberdayaan wanita dalam pemanfaatan sumber daya. Kondisi ini dapat menyebabkan asupan makanan tidak seimbang dan penyakit infeksi, sehingga kaitannya dengan masalah gizi menjadi kompleks (Pramesthi, 2020).

Stunting pada balita perlu menjadi perhatian khusus. Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2030 mengakhiri segala bentuk malnutrisi, dan tahun 2025 menurunkan prevalensi stunting (22,2%), wasting (7,5%), severe wasting (2,4%) dan overweight (5,7%) pada balita (Miranty, 2020). Lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%) sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika. Dari 83,6 juta balita stunting di Asia, proporsi terbanyak berasal dari Asia Selatan (58,7%) dan proporsi paling sedikit di Asia Tengah (0,9%) (Arnita dkk, 2020). Berbagai penelitian menemukan bahwa prestasi akademik sangat berkaitan dengan status gizi seseorang walaupun untuk beberapa penelitian lain gagal menemukan hubungan ini. Asupan gizi kurang pada jangka waktu relatif lama berhubungan dengan pola pertumbuhan dan perkembangan seseorang (Ryadinency, R., Hadju, V., Syam, 2012).

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan adanya penurunan presentase balita stunting dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022. Prevalensi

kejadian stunting tahun 2022 di Provinsi Kalimantan Barat menduduki urutan ke delapan dari seluruh Provinsi di Indonesia yaitu 27,8%, namun terjadi penurunan prevalensi stunting dibandingkan tahun 2021 yaitu 29,8%. Kabupaten Sintang menyumbang 18,7% balita stunting pada tahun 2022.

Pemerintah Provinsi Kalimantan Barat memiliki beberapa program dalam mengupayakan percepatan penurunan stunting yaitu Jumat Membara dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, Pencanangan Gerakan Kalbar Merdeka Stunting dan Zero Stunting dari Desa/kelurahan (BKKBN,2023). Masalah gizi yang terjadi pada balita juga erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan ibu. Peran ibu dalam kesehatan balita terutama dalam pemberian gizi kepada balita menuntut ibu harus memahami dan mengetahui akan kebutuhan gizi balita, untuk itu yang harus dimiliki ibu adalah pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Fitriani, 2011). Pengetahuan tentang status gizi adalah hal yang penting bagi para ibu, karena dapat mengarahkan ibu untuk melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita, dengan memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi balita (Amalia et al., 2018).

Berdasarkan analisis situasi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Balita di Praktek Mandiri Bidan Sary Rahayu, S.ST Tahun 2024”

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi analisis situasi dapat dikemukakan bahwa permasalahan gizi secara nasional saat ini adalah balita gizi kurang dan balita gizi buruk. Faktor utama penyebab terjadinya masalah gizi buruk dan gizi kurang adalah kondisi sosial ekonomi. Kondisi sosial ekonomi yang rendah menyebabkan kurangnya pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan serta kurangnya keberdayaan wanita dalam pemanfaatan sumber daya.

Hasil observasi yang dilakukan dengan pihak-pihak terkait ditemukan beberapa permasalahan diantaranya adalah minimnya pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, kurangnya kesadaran ibu untuk membawa anaknya ke posyandu dan masih ditemukan balita dengan masalah gizi, sehingga dipandang perlunya mengedukasi masyarakat khususnya ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang bagi balita.

Pemerintah telah berupaya menyuarkan pentingnya gizi seimbang melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kegiatan yang dapat dilakukan dapat berupa sosialisasi, pendidikan dan pelatihan,

penyuluhan, konseling, dan demo percontohan dan praktik Gizi Seimbang (Permenkes RI, 2014).

### **Tujuan Dan Manfaat**

#### **Tujuan**

Memberikan Penyuluhan kepada ibu yang memiliki balita Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Balita di PMB Sary Rahayu, S.ST Tahun 2024.

#### **Manfaat**

1. Dosen dan Mahasiswa

Melalui kegiatan ini dapat mengembangkan wawasan bagi dosen dan mahasiswa, dan juga dapat terjalin komunikasi yang efektif dan produktif antara perguruan tinggi dengan PMB (Praktik Mandiri Bidan).

2. Peserta Penyuluhan

Ibu yang memiliki balita mengetahui tentang Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Balita di PMB Sary Rahayu, S.ST Tahun 2024.

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **Realisasi Pemecahan Masalah**

Melakukan penyuluhan dengan cara diskusi mengenai Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Balita di PMB Sary Rahayu, S.ST Tahun 2024.

#### **Khalayak Sasaran**

Sasaran penyuluhan yaitu seluruh ibu yang memiliki balita yang berkunjung di PMB Sary Rahayu S,ST Tahun 2024.

#### **Metode Kegiatan**

Penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi

### **HASIL KEGIATAN**

#### **Evaluasi Struktur**

Ibu yang memiliki balita datang sebelum waktu yang ditetapkan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan penyuluhan. Semua ibu datang tepat waktu dan berakhir sesuai dengan waktu yang ditentukan

#### **Evaluasi Proses**

Ibu yang memiliki balita yang hadir berjumlah 13 orang. Pelaksanaan penyuluhan kegiatan berjalan sebagaimana mestinya dan hampir sebagian besar ibu aktif melontarkan pertanyaan.

## **Evaluasi Hasil**

Lebih dari 80% dari Ibu yang memiliki balita yang hadir mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Ini berarti ibu sudah mengerti tentang Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Balita di PMB Sary Rahayu, S.ST Tahun 2024.

## **SIMPULAN**

### **Simpulan**

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan di PMB Sary Rahayu, S.ST Tahun 2024 berjalan dengan baik, di lihat dari pelaksanaan dan respon para Ibu.

### **Saran**

Kegiatan penyuluhan atau pemberian informasi dan edukasi bisa di lakukan secara berkala agar pengetahuan ibu terus bertambah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M., & Wijatmadi, B. (2016). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: KENCANA.
- Adriani, M., & Wiryatmadi, B. (2014). Gizi dan Kesehatan Balita. Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita . Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Apri Sulistianingsih, D. A. M. Y. (2016). Kurangnya Asupan Makan Sebagai Penyebab Kejadian status gizi balita. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 71–75.
- Arnita Sri, Dwi Yunita Rahmadhani dan Mila Triana Sari. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* , Vol 9, No, 1 Maret 2020 . P-ISSN:2302- 8416.E-ISSN:2654-2552.
- BKKBN. (2023). Laporan Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting. Tersedia pada : <http://kalbar.bkkbn.go.id> (akses pada 17 Januari 2024)
- Kemendes RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Buku Saku, 1–150.
- Ramayulis, R. (2016). Atasi Obesitas pada Anak dengan Diet Rest ala Rita Ramayulis. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ryadinency, R., Hadju, V., Syam, A. (2012). Asupan Gizi Makro, Penyakit Infeksi Dan Status Pertumbuhan Anak Usia 6-7 Tahun Di Kawasan Pembuangan Akhir Makassar. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(1), pp. 49–53.
- Supardi, Nurjannah dkk. (2023). Gizi Pada Bayi dan Balita. Yayasan Kita Menulis
- Miranty Esya. 2020. Hubungan Kejadian Kekurangan Energy Kronik Saat Hamil Dengan Kejadian Stunting Pada Usia 6-60 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedangsari II Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2019. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta

- Pazos, C. S. (2014). Analysis of Micro-Earthquakes in the San Gabriel Mountains Foothills Region and the Greater Pomona Area As Recorded By a Temporary Seismic Deployment, 1(hal 140), 43.  
<http://www.springer.com/series/15440%0Apapers://ae99785b-2213-416d-aa7e-3a12880cc9b9/Paper/p18311>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Tersedia di  
[http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)
- Pramesthi, Z. L. (2020). Hubungan Antara Perilaku Pengasuhan Ibu Dengan Status Gizi Anak Usia 2-3 Tahun Di Puskesmas Simomulyo Surabaya Tahun. 1–3.
- Saparinto, C., & Hidayati, D. (2006). Bahan Tambahan Pangan. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Soenardi, T. (2005). Variasi Makanan BALita. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suandi, I. (1998). Diit Pada anak Sakit. Jakarta: EGC.
- Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2010). Menu Sehat Alami Untuk Batita dan Balita. Tangerang: PT AgroMedia Pustaka.
- Wahyu, G. G. (2015). Obesitas pada Anak. Yogyakarta: B First (PT Bentang Pustaka).
- (WHO, 2019). Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators. Interpretation Guide. editor. Switzerland: WHO Press; 2019