

PEMBINAAN GIZI SEIMBANG BALITA MELALUI KEGIATAN KELAS IBU BALITA DI POSYANDU KELURAHAN POLEWALI

Balanced Nutritional Development for Toddlers Through Mother-Toddler Class Activities at the Integrated Health Post (Posyandu) in Polewali Village

Sriwidyastuti¹, Susilawati², Ermawati³, Sumarni⁴, Musdalifah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Andi Sudirman

Email: sriwidyalapatau93@gmail.com

Abstract

Currently, toddlers are among the age group vulnerable to nutritional problems due to malnutrition. Nutritional problems in toddlers can cause short-term and long-term effects on child development, such as impaired brain development, physical growth retardation, decreased immunity, metabolic disorders, and an increased risk of non-communicable diseases. Stunting, wasting, and underweight are related to nutritional status in children. The purpose of this activity is to increase the knowledge of toddler mothers regarding balanced nutrition. The method of community service is balanced nutrition counseling in toddler mother class activities using PowerPoint and banner media. Before the presentation of the material, participants first took a pre-test on balanced nutrition and continued with material delivery and evaluation through a post-test. The results of community service activities through counseling showed an increase in knowledge of toddler mothers about balanced nutrition. This community service activity was carried out as an effort to increase mothers' awareness in providing a nutritious menu for the growth and development of toddlers.

Keywords: Development, Balanced Nutrition, Grade, Mother, Toddler

Abstrak

Saat ini, balita termasuk kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat kekurangan gizi. Permasalahan gizi pada balita dapat menyebabkan efek jangka pendek maupun jangka panjang pada perkembangan anak, seperti gangguan pada perkembangan otak, hambatan pertumbuhan fisik, penurunan daya tahan tubuh, gangguan metabolisme, hingga peningkatan risiko terkena penyakit tidak menular. Masalah stunting, wasting, serta underweight berkaitan dengan status gizi pada anak. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang. Metode pelaksanaan pengabdian yaitu penyuluhan gizi seimbang dalam kegiatan kelas ibu balita dengan menggunakan media PowerPoint dan banner. Sebelum pemaparan materi, peserta melakukan pre-test terlebih dahulu mengenai gizi seimbang dan dilanjutkan dengan kegiatan penyampaian materi serta evaluasi melalui post-test. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam memberikan menu makanan yang bergizi untuk kebutuhan tumbuh kembang anak balita.

Kata Kunci: Pembinaan, Gizi Seimbang, Kelas, Ibu, Balita

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan

memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Betty, S 2025)

Gizi seimbang bagi keluarga diperlukan untuk menjaga kesehatan tulang, fungsi otak, sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti osteoporosis dan penyakit jantung. Pentingnya pemenuhan nutrisi yang tepat menekankan perlunya perhatian pada asupan protein, kalsium, vitamin D, serat, dan antioksidan. Pemenuhan gizi yang di berikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan perubahan yang di alaminya. (Betty, S 2025)

Berbagai tantangan yang harus dihadapi Indonesia untuk mencapai Indonesia Emas di Tahun 2045 salah satunya masalah *stunting*. Satu dari lima anak Indonesia masih mengalami *stunting*. Indonesia menduduki peringkat kedua angka *stunting* tertinggi di Asia Tenggara dengan angka sekitar 30,8%. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita *stunting* tahun 2023 sebesar 21,5%, angka ini termasuk tinggi berdasarkan WHO 2024. Angka prevalensi *stunting* Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2023 sebesar 27,4%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Tahun 2023 prevalensi *stunting* sebesar 17,4%. *Stunting* berkaitan dengan status gizi pada anak. (Sriwidyastuti & Susilawati, 2025)

Proses tumbuh kembang bayi menentukan masa depan anak sebagai generasi penerus masa depan bangsa, maka perhatian terhadap keadaan gizi dan kesehatan merupakan hal yang penting. (Supini, R *et.al* 2022)

Status gizi dapat memberikan gambaran derajat kesehatan masyarakat disuatu wilayah yang diukur melalui berbagai indikator antara lain status gizi balita, Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), Kurang Energi Kronik (KEK), dan anemia zat besi. (Supini, R *et.al* 2022)

Saat ini, balita termasuk kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat kekurangan gizi. Permasalahan gizi pada balita ini dapat menyebabkan efek jangka pendek maupun jangka panjang pada perkembangan anak, seperti gangguan pada perkembangan otak, hambatan pertumbuhan fisik, penurunan daya tahan tubuh, gangguan metabolisme, hingga peningkatan risiko terkena penyakit tidak menular. (Raini, P *et.al* 2024)

Fenomena masalah gizi *wasting* dan *underweight* pada balita terjadi akibat faktor pendidikan orang tua, faktor pengetahuan ibu, faktor pola asuh orang tua, faktor lingkungan, faktor kesehatan, faktor kesadaran gizi dan asupan gizi yang dikonsumsi balita (Lestari P.D, 2022)

Oleh sebab itu, perlu dilakukan intervensi penyuluhan atau edukasi upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua untuk mencegah dan memperbaiki masalah gizi balita. Penyuluhan merupakan salah satu metode untuk mendorong perubahan perilaku manusia melalui pendekatan yang bersifat edukatif. (Rahmy A. H *et.al* 2020)

Bentuk intervensi yang dilakukan pada pengabdian ini yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui kelas ibu dan balita. Penyuluhan ini difokuskan pada edukasi gizi kepada ibu balita dalam menerapkan gizi seimbang, pola pemberian makan anak dan pemantauan status gizi anak. Polewali merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kec. Tanete

Raiatang Barat Kab. Bone dan merupakan salah satu kelurahan yang masih terdapat beberapa balita *stunting*, *wasting* dan *underweight* sehingga perlu dilakukan penyuluhan terkait gizi seimbang dalam kegiatan kelas ibu dan balita dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang dengan metode ceramah, diskusi serta tanya jawab. Sasarannya adalah seluruh ibu yang mengikuti kegiatan kelas ibu balita yang ada di Kelurahan Polewali Kec. Tanete Riattang Barat. Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh sejumlah 20 Ibu dan bertujuan terjadinya perubahan perilaku.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Kelas Ibu Balita di Kelurahan Polewali Kec. Tanete Riattang Barat pada hari sabtu tanggal 25 April 2026. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi : Pembinaan gizi seimbang dalam kegiatan kelas ibu balita melalui proses penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke Kel. Polewali Kec. Tanete Riattang Barat Kab. Bone
 - b. Permohonan Izin kegiatan secara tertulis maupun tidak tertulis kepada Camat Tanete Riattang Barat, Bidan di Kelurahan Polewali, Kepala RT/RW Desa dengan tujuan agar kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan tepat sasaran
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan Pengabdian diawali dengan acara pembukaan oleh Bidan Kelurahan Polewali
 - b. Penyampaian materi tentang gizi dengan media power point dan banner.
 - c. Materi penyuluhan disampaikan kepada seluruh ibu balita yang hadir sebagai peserta kegiatan. Materi disampaikan ± 50 Menit. Setelah materi tentang Gizi Seimbang selesai diberikan maka dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama para ibu balita serta tanya jawab.
 - d. Evaluasi dilakukan dengan *Pre Test* dan *Post Test* menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden untuk mengukur skor pengetahuan terkait materi yang disampaikan.
 - e. Selanjutnya setelah kegiatan penyuluhan, kegiatan pengabdian ditutup dengan foto bersama dengan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi gizi melalui penyuluhan yang diikuti oleh ibu balita dalam kelas ibu balita pada Sabtu 25 April 2026 sebanyak 20 orang, didapatkan hasil skor rata-rata sebagai berikut:

Tabel 1 Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita

Jumlah Responden	Skor rata-rata Pre Test	Skor rata-rata Post Test	Peningkatan skor rata-rata
20	58,9	75,8	16,9

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan responden mengenai gizi seimbang melalui pretest adalah 58,9, sementara setelah diberikan edukasi gizi, rata-rata skor meningkat menjadi 75,8. Peningkatan rata-rata skor tersebut adalah sebesar 16,9. Pelaksanaan edukasi gizi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi menggunakan media PowerPoint mengenai gizi seimbang pada ibu balita di Kelurahan Polewali Kec. Tanete Riattang Barat Kab. Bone, yang menandakan keberhasilan dalam program edukasi gizi tersebut. Berdasarkan hasil edukasi gizi, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan media Power Point terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita.

Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan ibu balita memiliki hubungan signifikan dengan buruknya status gizi anak. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan ibu dalam memilih, mengolah dan menyajikan makanan yang bergizi. Meskipun bahan makanan yang bergizi tersedia, banyak keluarga tidak memanfaatkannya secara optimal akibat minimnya informasi dan edukasi. (Hardinsyah & Supariasa, I. D. N. (2017). Melalui media PowerPoint, informasi dapat disajikan dalam berbagai bentuk yang memungkinkan audiens untuk melihat, membaca, mendengar, dan memberikan tanggapan, sehingga memudahkan pemahaman terhadap pesan yang disampaikan.

Hal ini juga dapat memotivasi audiens untuk menggali materi lebih dalam. PowerPoint merupakan aplikasi presentasi yang sangat dikenal dan sering digunakan untuk berbagai keperluan, seperti pembelajaran, presentasi produk, pertemuan, seminar, lokakarya, dan lainnya (Maryatun, 2015) . Media Powerpoint juga bisa memilih desain untuk menampilkan aplikasi multimedia dengan menarik, kemudahan dalam penggunaan dan relatif murah (Paramita et al., 2022) Keadaan kesehatan setiap individu pada setiap tahap daur kehidupan dipengaruhi secara langsung oleh dua faktor utama yaitu konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi. Kebutuhan protein sebagai zat pembangun tubuh juga menentukan pertumbuhan pada anak. protein berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh termasuk pembentukan enzim, hormone dan antibodi. (Kemenkes RI, 2016).

Menurut Rohita dan Maulida (2021) pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan bahwa metode ceramah kepada peserta mampu meningkatkan pengetahuan peserta [11]. Menurut Panjaitan dkk (2024) bahwa pada kegiatan pkm yang dilakukan bahwa menggunakan media leaflet serta metode ceramah dan tanya jawab, terbukti sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu balita di Desa Nagalawan [12]. Panjaitan R, et.al 2024)

Menurut asumsi penulis, berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan beberapa teori terkait Gizi memiliki peran signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan selama siklus kehidupan manusia. Ibu hamil yang mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) berpengaruh terhadap kualitas bayi yang dilahirkan serta berisiko terhadap kematian anak dan ibu sehingga kondisi gizi anak tidak bisa

diabaikan. Tingginya tingkat masalah gizi pada balita merupakan cerminan dari kompleksitasn isu pangan dan gizi yang ada di Indonesia. Hal ini berkaitan dengan pemahaman tentang gizi di lingkungan sekitar dan cara pengolahannya, serta aksesibilitas terhadap bahan makanan tersebut. Salah satu alasan terjadinya masalah gizi pada balita di Indonesia adalah pola makan ibu selama masa kehamilan atau bahkan saat masih remaja yang tidak sesuai dengan pedoman gizi yang seimbang.



Gambar 1. Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pembinaan gizi seimbang pada balita melalui penyuluhan pada kelas ibu balita menggunakan media power point dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang dengan harapan dapat memberikan perubahan pada pola makan anak balita. Kegiatan ini sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Watampone Kelurahan Polewali Kec. Tanete Riattang Barat yang dapat memberikan dampak positif dan serta manfaat dalam menunjang tumbuh kembang balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sangat berterima kasih kepada Ketua Yayasan Universitas Andi Sudirman yang telah memberikan support berupa pendanaan selama proses Pengabdian ini sampai dengan selesai, terima kasih juga atas Kesempatan, dukungan

dan semangat yang telah diberikan oleh Kepala Lurah Polaweli, Kepala UPT Puskesmas Watampone, Bidan serta kader Kelurahan Polewali yang telah banyak membantu selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tepat sasaran. Semoga kebaikan ini dibalas dengan kebaikan yang berlipat ganda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Betty, S (2025) *Pengabdian Kepada Masyarakat Manfaat Gizi Seimbang Bagi Kesehatan, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, Volume 04, No. 02, Oktober-Desember 2025, hal. 7237-7244, p-ISSN: 2963-7856/ e-ISSN: 2961-9890 Available online at jerkin.org/index.php/jerkin*
2. Sriwidyastuti & Susilawati (2025). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kejadian Stunting Dan Gangguan Perkembangan Pada Balita Usia 24-59 Bulan. Jurnal Ners* 9(4) Hal 6954 – 6960 ISSN 2580-2194 (Media Online))
3. Supini, R *et.al* (2022) *Penyuluhan Tentang Nutrisi yang Baik Bagi Balita Pada Masa Pertumbuhan dan Perkembangannya, Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia* 4(2): 58-61 DOI: 10.29303/jpmsi.v4i(2).567)
4. Raini, P *et.al* (2024), *Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dalam Mengatasi Wasting dan Underweight Serta Pemantauan Status Gizi Kelompok Anak Balita Di Desa Lestari Dadi Pegajahan. JURNAL PENGMAS KESTRA (JPK), 4(2).*
5. Lestari PD. (2022) *Upaya Pencegahan Risiko Gizi Buruk pada Balita: Literature Review. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.* 22(1) 532-536.
6. Rahmy AH, *et.al.* (2020) *Edukasi Gizi Pedoman Gizi seimbang dan Isi Prirringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Buletin Ilmia Nagari Membangun.* 3(2): 162-172
7. Hardinsyah & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
8. Maryatun, M. (2015). *Pengaruh Penggunaan Media Program Microsoft Powerpoint Terhadap Hasil Belajar Strategi Promosi Pemasaran Mahasiswa Semester 2 Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Metro Tahun Ajaran 2014/2015. PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi),* 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.24127/ja.v3i1.139>
9. Paramita, A., Niswati, Z., & Karyati, Z. (2022). *Microsoft Powerpoint sebagai Media Pembelajaran Audiovisual pada Taman Kanak-Kanak Fatahillah Lenteng Agung. Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat,* 5(3), 255. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v5i3.7017>.
10. Kementerian Kesehatan RI 2016. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak,* Jakarta
11. Panjaitan R, Sitepu, UEDS, Cholilluloh, BC, Ginting MD. *Improving Knowledge of Balanced Nutrition and Monitoring The Nutritional Status of Toddlers In Mothers at Posyandu in Sei Naga Lawan Village. Jurnal pengmas Kestra (JPK).* 2024 Jun. [cited 2024 Desember 20]. 4(1): 75-80. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JPK/article/view/2195/1028>