



Pendidikan Kesehatan Gizi Balita pada Ibu Wali Murid PAUD BKB Melati di Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur

Christina Roosarjani¹, Kunti Dewi Saraswati²,

Betty Prasetyaswati³

Politeknik Akbara Surakarta^{1,2,3}

e-mail: christina.pmisolo@gmail.com

Abstract

Nutritional status in early childhood plays a crucial role in supporting optimal growth and development. Insufficient maternal knowledge regarding the nutritional needs and balance of young children constitutes one of the main factors contributing to the high prevalence of nutritional imbalance. Other factors that exacerbate this condition include unhealthy lifestyles and a lack of awareness in adopting regular practices of consuming nutritionally adequate foods. This activity aimed to improve maternal knowledge regarding toddler nutrition as a preventive effort against malnutrition and its associated complications. The activity was conducted at BKB Melati RW 02, Kelapa Dua Wetan Subdistrict, Ciracas District, East Jakarta, through health education employing an integrated promotive, preventive, curative, and rehabilitative approach. The methods included nutrition education sessions for toddlers accompanied by evaluation through question-and-answer discussions to assess participants' level of understanding. The results demonstrated an increase in community awareness, particularly among mothers of toddlers, regarding the importance of balanced nutrition for young children. This educational activity is expected to contribute to the control and prevention of nutritional imbalance among toddlers.

Keywords: Nutrition, Toddlers, Health Education.

Abstrak

Status gizi balita memegang peranan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan dan keseimbangan gizi balita merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian gizi tidak seimbang. Faktor lain yang memperburuk kondisi tersebut meliputi pola hidup tidak sehat serta kurangnya kesadaran dalam menerapkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi secara teratur. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi balita sebagai upaya pencegahan kekurangan gizi dan komplikasi yang menyertainya. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di BKB Melati RW 02, Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur, melalui pendidikan kesehatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang terintegrasi. Metode kegiatan meliputi penyuluhan gizi balita yang disertai sesi evaluasi melalui tanya jawab untuk menilai tingkat pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat, khususnya ibu balita, mengenai pentingnya gizi seimbang bagi balita. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengendalian serta pencegahan masalah ketidakseimbangan gizi pada balita.

Kata Kunci: Gizi, Balita, Pendidikan Kesehatan.

PENDAHULUAN

Tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi merupakan salah satu ciri negara maju. Ketiga aspek tersebut sangat dipengaruhi oleh status gizi. Pola makan menjadi perilaku paling penting yang memengaruhi status gizi karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi menentukan asupan zat gizi yang berdampak langsung pada kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan (World Health Organization, 2017; Kementerian Kesehatan RI, 2014). Asupan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta menjaga berat badan ideal, mencegah infeksi, meningkatkan produktivitas kerja, dan melindungi dari penyakit kronis serta kematian dini (WHO, 2017).

Pola konsumsi masyarakat perlu diarahkan pada penerapan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit tidak menular. Status gizi yang buruk berkaitan erat dengan pola konsumsi gizi yang tidak sehat dan meningkatkan risiko penyakit infeksi serta penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan kanker, yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih dari 50% kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Masa balita merupakan periode emas dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Gangguan gizi pada masa ini, khususnya stunting, dapat memengaruhi kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas anak di masa dewasa. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di DKI Jakarta, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk menurunkan prevalensinya (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita, peran ibu sebagai pengasuh utama sangat menentukan, karena status gizi anak berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi (WHO, 2017; Riley et al., 2018).

Gizi balita mencakup asupan zat gizi yang dibutuhkan anak usia 0–5 tahun untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi balita memiliki peran penting dalam mencegah stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan menurut umur di bawah standar WHO (WHO, 2017).

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang berlangsung sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan fase kritis pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan gizi yang adekuat selama periode ini dapat mencegah terjadinya masalah gizi sejak dini. Upaya percepatan perbaikan gizi memerlukan dukungan lintas sektor, di mana sektor non-kesehatan berkontribusi sekitar 70% melalui intervensi sensitif, sedangkan sektor

kesehatan berkontribusi sekitar 30% melalui intervensi spesifik seperti suplementasi dan pemberian makanan tambahan (Kementerian Kesehatan RI, 2022; Rahayu et al., 2018).

Masalah gizi dalam jangka pendek dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak, penurunan kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme. Dalam jangka panjang, masalah tersebut berpotensi menurunkan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung, dan gangguan paru-paru, yang pada akhirnya menurunkan produktivitas dan daya saing sumber daya manusia (Rahayu et al., 2018). Pertumbuhan linier merupakan indikator terbaik kesejahteraan anak dan mencerminkan ketimpangan pembangunan manusia. Jutaan anak di seluruh dunia gagal mencapai potensi pertumbuhan linier optimal akibat kondisi kesehatan yang buruk, asupan gizi yang tidak memadai, dan pola pengasuhan yang tidak optimal. Dampak stunting yang terjadi sejak periode konsepsi hingga usia dua tahun bersifat permanen dan sulit diperbaiki (de Onis and Branca, 2016).

Kebiasaan makan yang terbentuk sejak usia balita berkontribusi terhadap pola konsumsi dan status kesehatan sepanjang hidup. Pada fase ini, anak mulai mengembangkan keterampilan motorik untuk makan sendiri serta preferensi makanan yang memengaruhi pilihan pangan mereka. Makanan yang dianjurkan bagi balita adalah makanan segar dan minimal proses dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang rendah (Riley et al., 2018). Pemberian makan bayi dan balita merupakan salah satu intervensi paling efektif untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi anak serta menjadi investasi jangka panjang bagi kualitas sumber daya manusia (Febriyani et al., 2022). Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi menjadi salah satu faktor utama permasalahan gizi balita di Indonesia karena secara langsung memengaruhi perilaku dan pola pemberian makan anak. Kondisi ini berkontribusi terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat dan asupan gizi yang tidak seimbang pada balita (Olii et al., 2024; Desmawati et al., 2025).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan diberikan kepada ibu-ibu wali murid PAUD melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Pedoman gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan RI digunakan sebagai media edukasi, dan evaluasi dilakukan secara lisan untuk mengetahui seberapa baik peserta memahami materi setelah penyuluhan. Perencanaan yang matang diperlukan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat, terutama selama penyuluhan pendidikan kesehatan. Untuk memastikan kegiatan berjalan lancar, tim pengabdian terlebih dahulu berkomunikasi dengan ketua RT/RW setempat dan berkoordinasi dengan Koordinator PAUD BKB

Melati RW 02 Kelapa Dua Wetan. Dilakukan selama satu hari, Senin, 20 Oktober 2025, kegiatan ini menggabungkan sosialisasi teori dengan penerapan teknik penyuluhan praktis.

Tujuan dari sosialisasi teori adalah untuk memberikan pemahaman dasar tentang nutrisi untuk pertumbuhan balita. Ini mencakup informasi tentang gizi balita, faktor risiko, dan cara mencegah gizi yang tidak sehat. Informasi tentang nutrisi untuk balita dibagikan melalui presentasi langsung yang didukung. Metode ini menggabungkan teknologi kontemporer dengan interaksi tatap muka. Proses penyuluhan menjadi lebih menarik karena materi dan leaflet diberikan secara langsung kepada peserta. Suasana interaktif diciptakan antara pemateri dan peserta, yang tercermin dari antusiasme peserta dalam bertanya tentang cara pencegahan dan pola hidup sehat untuk memastikan gizi terbaik untuk tumbuh kembang balita. Ini menunjukkan bahwa peserta ingin belajar lebih banyak tentang materi.

PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan baik dan peserta memberikan respons yang baik. Diharapkan bahwa peningkatan kesadaran ibu tentang pentingnya menjaga gizi seimbang dan mencegah stunting dapat membantu memperbaiki kondisi gizi balita. Salah satu cara untuk mencegah stunting dan masalah gizi lainnya adalah dengan memberikan pendidikan gizi yang tepat (de Onis, 2016). Sebagai bagian dari inisiatif pengabdian masyarakat, penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai gizi untuk tumbuh kembang balita dilaksanakan pada hari Senin, 20 Oktober 2025, di BKB Melati Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya gizi untuk pertumbuhan balita. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi untuk tumbuh kembang balita, termasuk gejala, faktor risiko, efek kesehatan, dan cara pencegahan untuk mengurangi gizi kurang atau gizi lebih. Untuk menjamin keberhasilan dan kelancaran acara, dr. Christina Roosarjani, M.Si., memimpin kegiatan ini di BKB Melati RW 02 Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur. Dia bekerja sama dengan berbagai pihak terkait. Menyampaikan materi secara efektif dan menarik memerlukan persiapan yang matang, seperti penggunaan leaflet. Kombinasi teknologi presentasi langsung dengan media cetak seperti leaflet membuat materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Acara akan berlangsung di Ruang Serba Guna RW 02 Kelapa Dua Wetan Ciracas, Jakarta Timur, pada pukul 09.00 pagi. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, koordinasi awal bersama peserta dilakukan, yang berlangsung lancar dan menciptakan suasana yang ramah. Sangat jelas bahwa peserta sangat terlibat dalam kegiatan, seperti yang ditunjukkan oleh banyaknya pertanyaan

yang diajukan, terutama yang berkaitan dengan cara mencegah kekurangan gizi balita. Tingginya interaksi ini menunjukkan minat masyarakat untuk memahami lebih dalam tentang nutrisi untuk pertumbuhan balita dan pelaksanaannya. Interaksi antara pemateri dan peserta tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta tetapi juga menciptakan suasana yang positif dan interaktif. Ini membuat penyampaian materi lebih hidup dan mudah dipahami. Peserta lebih nyaman mengajukan pertanyaan dengan pendekatan yang komunikatif dan terbuka, yang meningkatkan diskusi dan meningkatkan pemahaman mereka tentang topik gizi balita.

Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, diadakan sesi tanya jawab di akhir acara untuk mengukur pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan, terutama tentang cara pencegahan gizi buruk dan pentingnya pola makan sehat. Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik, menunjukkan bahwa mereka memahami materi dengan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil mencapai tujuannya untuk memberikan pengetahuan yang bermanfaat dan berguna bagi masyarakat. Kegiatan ini juga dapat dianggap sukses karena meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, terutama gizi untuk tumbuh kembang balita. Upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi balita akan berhasil.

Diharapkan kegiatan seperti ini akan menjadi rutin di Politeknik Akbara Surakarta untuk terus melakukan pengabdian masyarakat yang berdampak langsung pada masyarakat. Diharapkan melalui program-program seperti ini, kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, dan mencegah penyakit gizi balita. Politeknik Akbara Surakarta dapat terus berkontribusi kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan yang terarah dan berkelanjutan dengan mengintegrasikan kegiatan ini sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Program penyuluhan seperti ini dapat digunakan sebagai model untuk diadaptasi dan diterapkan di daerah lain, sehingga lebih banyak masyarakat dapat merasakan manfaatnya. Diharapkan pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan, tetapi juga mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup sehat, yang dapat mengurangi risiko ketidakseimbangan gizi, terutama pada balita. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi peserta, tetapi juga dapat membawa perubahan yang lebih besar di masyarakat, mewujudkan tujuan perguruan tinggi untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

Gambar 1
Penyuluhan Tentang Gizi Balita Kepada Wali Murid BKB



Sumber: Data primer, 2025

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan tatap muka secara langsung yang memungkinkan peserta memperoleh penjelasan secara komprehensif sehingga memudahkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Setelah pelaksanaan kegiatan, evaluasi dilakukan sebagai langkah penting untuk menilai efektivitas penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta telah memahami materi yang diberikan, yang tercermin dari kemampuan sebagian besar peserta dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa dengan tepat. Seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung dengan baik dan lancar, serta menunjukkan tingkat partisipasi dan antusiasme masyarakat yang tinggi.

Kegiatan ini tidak hanya menyampaikan informasi secara teoritis, tetapi juga mendorong partisipasi aktif peserta dalam proses pembelajaran. Penyampaian materi dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya penggunaan media leaflet. Leaflet tersebut berfungsi sebagai bahan rujukan yang dapat dibaca kembali oleh peserta dan berperan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai isu kesehatan yang penting, khususnya terkait gizi balita.

KESIMPULAN

Penyuluhan pendidikan kesehatan tentang gizi balita meningkatkan pengetahuan ibu PAUD. Ini adalah langkah promotif dan preventif penting untuk mencegah stunting dan meningkatkan kualitas tumbuh kembang balita. 5,7. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa metode promotif dan preventif dapat digunakan untuk mencegah ketidakseimbangan gizi balita. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya dapat memahami langkah-langkah pencegahan yang tepat, tetapi mereka juga dapat menguasainya. Agar program semacam ini dapat dilanjutkan dan memberikan dampak yang

berkelanjutan bagi masyarakat, hasilnya harus dikomunikasikan kepada Ketua RT/RW dan kader wilayah. Diharapkan, dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan seperti ini akan menjadi rutinitas. Ini terutama berkaitan dengan pengabdian kepada masyarakat. Ini menunjukkan betapa pentingnya perguruan tinggi bukan hanya sebagai tempat pendidikan formal tetapi juga sebagai sumber pengetahuan yang membantu membangun masyarakat. Diharapkan bahwa peserta program akan menjadi agen perubahan di lingkungannya dengan memberi tahu keluarga dan komunitas mereka. Oleh karena itu, kesadaran umum tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah ketidakseimbangan gizi pada balita dapat terbangun secara luas, yang dapat membantu mengubah pola hidup sehat dan mengendalikan jumlah kasus ketidakseimbangan gizi pada balita di seluruh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- De Onis, M. & Branca, F. (2016) 'Childhood stunting: a global perspective', *Maternal & Child Nutrition*, 12(Suppl. 1), pp. 12–26.
- Desmawati, Sihaloho, F.Th. & Utama, B.I. (2025) 'Development of under-five wasting children and related factors in Padang City', *Jurnal Amerta Nutrition*, 9(1), pp. 20–25. doi:10.20473/amnt.v9i1.2025.20-25.
- Febriyani, P.A., Ismail, D. & Ningsih, S.R. (2022) 'The improvement of knowledge, attitude, and behavior of toddler feeding through nutrition education video', *International Journal of Health Sciences*, 6(S9), pp. 552–565. doi:10.53730/ijhs.v6nS9.12224.
- Harton, A. & Myszkowska-Ryciak, J. (2017) 'The role of nutrition education for correct nutrition in toddlers', *Journal of Health Inequalities*, 3(1), pp. 58–63. doi:10.5114/jhi.2017.69167.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Olii, M., Domili, I., Setiawan, D.I. & Nuryani (2024) 'Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita', *Journal Health and Nutritons*, 10(2), pp. 77–81.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Rahayu, A. et al. (2018) Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. Cetakan ke-1. Yogyakarta: CV Mine.
- Riley, L.K., Rupert, J. & Boucher, O. (2018) 'Nutrition in toddlers', *American*

Penyuluhan Pendidikan Kesehatan tentang Gizi Balita ...,

Roosarjani et.al.,

Family Physician, 98(4), 15 August. Available at: www.aafp.org/afp

World Health Organization (2017) Nutrition for health and development: a global agenda for combating malnutrition. Geneva: WHO.