

## Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita di Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang

**Fikri Rastannur<sup>\*1</sup>, Nikmatur Rosidah<sup>2</sup>, Fika Etitri<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Pandanwangi, Indonesia

\*e-mail: [rastafikri09@gmail.com](mailto:rastafikri09@gmail.com)<sup>1</sup>, [nikmaturrosidah@umm.ac.id](mailto:nikmaturrosidah@umm.ac.id)<sup>2</sup>, [fikaertitri@gmail.com](mailto:fikaertitri@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Maraknya kasus malnutrisi di Indonesia memperlihatkan bahwa kurangnya tingkat kesadaran masyarakat tentang gizi. Menu makanan seimbang sangat vital pada permulaan tumbuh kembang balita. Pengetahuan ibu yang minim mengenai ketersediaan menu makanan seimbang untuk balita dapat memengaruhi pada pemberian menu makanan balita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang. Metode pelaksanaan kegiatan yakni dengan penyuluhan pada ibu yang memiliki balita usia 0-5 tahun. Populasi yang digunakan sebanyak 25 responden dengan sampel 10 responden menggunakan purposive sampling. Penelitian dilakukan di Puskesmas Pandanwangi Blimbing tanggal 25 oktober 2023. Penelitian eksperimental dengan desain one group pretest-posttest design. Hasil dari kegiatan yakni pada pretest rata-rata nilai yang didapat responden yaitu 63 poin sedangkan hasil posttest yaitu 96 poin. Kesimpulan yaitu terdapat perubahan antara sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu. Peran kader kesehatan melalui dukungan partisipasi posyandu serta kolaborasi antara dokter dan perawat yang ada di puskesmas menjadi sangat penting untuk mempertahankan status gizi balita yang baik melalui rangkaian kegiatan promosi kesehatan.

**Kata kunci:** Gizi Balita, Penyuluhan, Pengetahuan Ibu

### **Abstract**

The rise in cases of malnutrition in Indonesia shows that there is a lack of public awareness about nutrition. A balanced diet menu is very vital at the beginning of a toddler's growth and development. Mothers' minimal knowledge regarding the availability of a balanced food menu for toddlers can influence the provision of toddler food menus. The aim of this research was to understand changes in mothers' knowledge before and after balanced nutrition education. The method of implementing the activity is by providing counseling to mothers who have toddlers aged 0-5 years. The population used was 25 respondents with a sample of 10 respondents using purposive sampling. The research was conducted at the Pandanwangi Blimbing Community Health Center on October 25 2023. Experimental research with a one group pretest-posttest design. The results of the activity, namely in the pretest, the average score obtained by respondents was 63 points, while the posttest results were 96 points. The conclusion is that there is a change between before and after counseling, there is an increase in mother's knowledge.

**Keywords:** Counseling, Maternal Knowledge, Toddler Nutrition

## **1. PENDAHULUAN**

Status gizi merupakan keadaan pada tubuh manusia yang merupakan dampak dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi seseorang. Status gizi dapat dibagi menjadi beberapa indikator, diantaranya adalah indikator berat badan menurut umur sehingga dapat dibedakan menjadi 4 kategori yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih, dalam memenuhi kebutuhan gizi balita orang tua harus lebih paham cara meningkatkan status gizi balita. Kondisi gizi yang baik akan mengalami peningkatan kesehatan individu dan masyarakat (Alhamid *et al.*, 2021). Bawah lima tahun (Balita) adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-5 tahun. Saat usia di bawah tiga tahun (batita), anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik masa balita adalah masa golden age. (Munawaroh *et al.*, 2022).

Pertumbuhan dan perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pola asuh yang dilakukan orang tua. Pengertian pengetahuan dan pola asuh ialah praktik pengetahuan ibu dalam memilih gizi yang seimbang yang akan diberikan kepada anaknya dan pengasuhan yang diterapkan kepada anak balita dan pemeliharaan kesehatannya, serta erat kaitannya dengan tumbuh kembang anak di masa yang akan datang. Pemberian makan pada anak balita merupakan bentuk yang paling mendasar karena unsur zat gizi yang terkandung di dalam makanan memegang peranan penting terhadap tumbuh kembang anak (Toby *et al.*, 2021). Hasil Riskesdas (2013) terjadi peningkatan angka prevalensi gizi kurang di Indonesia yaitu 13,0% menjadi 13,9%. Kondisi sosial ekonomi seperti pekerjaan ibu, pendidikan ibu, pengetahuan dan pola asuh ibu, jumlah anak serta kondisi ekonomi dapat mempengaruhi terjadinya gizi kurang pada balita (Kuswanti *et al.*, 2022).

Orang tua memiliki peranan yang sangat penting terlebih-lebih ibu dalam mengasuh dan memelihara balita menjadi penentu bagaimana keadaan asupan gizi yang diperoleh balita tersebut. Dengan demikian, seorang ibu harus memahami bagaimana caranya memberikan asupan gizi seimbang bagi balita nya akhirnya balita dapat bertumbuh menjadi anak yang sehat dan bisa mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan tahap usianya (Sundari *et al.*, 2020). Tingkat pengetahuan ibu termasuk salah satu faktor penyebab terjadi kurangnya gizi pada anak, karena Ibu adalah pengasuh yang paling dekat dan ibu juga menjadi penentu menu makanan yang akan dimakan oleh anak dan anggota keluarga lainnya. Ibu alangkah baiknya mengetahui mengenai gizi seimbang alhasil anak tidak menjumpai gangguan seperti kekurangan gizi (Ayuningtyas *et al.*, 2021).

Dampak gizi buruk dan gizi kurang berpengaruh pada kecerdasan anak, keterbelakangan mental dan produktivitas menurun (Murti *et al.*, 2020). Salah satu upaya menanggulangi masalah gizi melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dengan melakukan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan suatu prinsip pemasaran yang bersifat edukatif untuk memperbaiki kesadaran gizi dan menghasilkan perilaku peningkatan gizi yang baik. Ibu sangat berperan dalam terbentuknya pola perilaku makan balita, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pemilihan makan pada balita (Ertiana *et al.*, 2023).

Data pengetahuan ibu tentang gizi yaitu untuk tingkat pengetahuan rendah sebanyak 35% dan untuk tingkat pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 65%. Solusi yang ditawarkan yaitu ibu sembari mengurus anak juga harus mengimbangi dengan mencari informasi terkait gizi balita yang seimbang bisa melalui kanal youtube, google atau media lain yang dapat memberikan informasi secara gamblang dan akurat. Studi pendahuluan yang akan dilakukan dengan mewawancarai kepada petugas medis di Puskesmas Pandanwangi Kec Blimbing. Petugas memaparkan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi mengalami kejadian gizi kurang pada balita di wilayah blimbing, Malang. Penulis menduga peningkatan tersebut terjadi karena ada keterkaitan dengan pengetahuan.

## 2. METODE

Metodenya yakni menggunakan *quasi experiment*, beserta desain penelitiannya yaitu *one group pre-test-posttest*. Jumlah peserta kegiatan yang terlibat yaitu 10 sampel. Sebelum diberikan terhadap kelompok eksperimen yaitu melakukan *pre-test* dan setelahnya melakukan *post-test* (Nuryadi *et al.*, 2017). Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti yaitu *purposive sampling*. Waktu untuk melakukan penyuluhan yaitu pada pagi hari di Puskesmas Pandanwangi Kec. Blimbing pada hari Rabu, 18 oktober 2023.

Penyampaian edukasi tentang gizi seimbang balita yang ditujukan kepada ibu yang membawa balita yang bertujuan untuk mengevaluasi apakah benar gizi yang diberikan kepada balita. Data penelitian didapatkan dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Metode penelitian yang digunakan dalam pemecahan permasalahan termasuk metode *pre-eksperimnetal* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Dalam desain penelitian tersebut kelompok eksperimen diberikan tes awal (*pretest*) sebelum memberikan penyuluhan dan diberikan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan berupa penyuluhan gizi seimbang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita di Puskesmas Pandanwangi Kec Blimbing Kota Malang berjalan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon yang baik dan penuh semangat dari 10 orang tua balita. Ibu balita menyimak dengan baik pada materi penyuluhan yang dikemukakan antara lain definisi gizi seimbang, bagaimana komposisi makanan seimbang bagi balita, apa saja yang dibatasi untuk dikonsumsi, dan apa dampak apabila gizi tidak seimbang.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Ibu balita sangat tertarik sehingga dapat dapat menyempatkan waktu untuk melakukan penyuluhan dan pengisian kuesioner dan merasa menyenangkan saat menyampaikan materi agar mendapat wawasan tentang gizi seimbang bagi balita. Terdapat poster agar mempermudah ibu balita memahami materi penyuluhan yang disampaikan. setelah materi disampaikan tahap selanjutnya yaitu tanya jawab pada responden apabila ada yang kurang faham dan ada yang perlu ditanyakan ibu kepada pemateri. Pertanyaan yang disampaikan dari ibu balita kepada pemateri sangat bervariasi dan cukup menarik dan menjadi pengetahuan baru bagi responden.

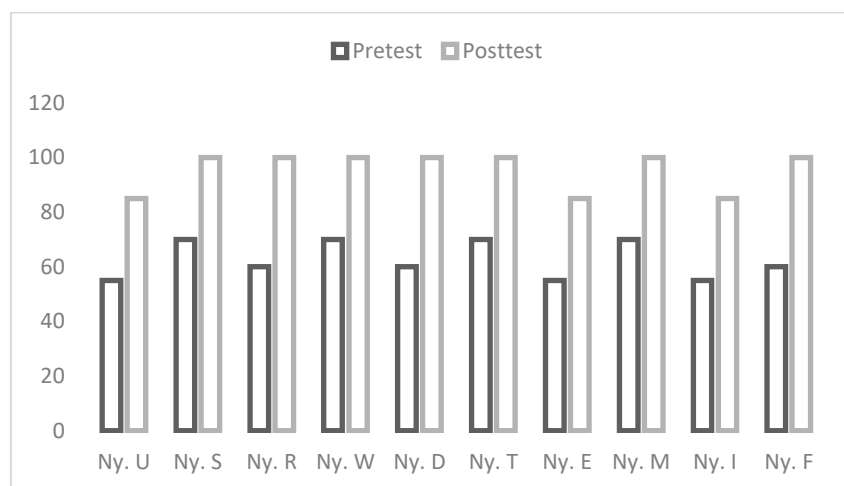


Gambar 2. Poster Gizi Seimbang

Penyuluhan terkait pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita sangat penting dilakukan pada ibu yang kurang dalam memahami gizi. Pengetahuan gizi seimbang dapat tercermin pada cara ibu memilih bahan makanan untuk kebutuhan keluarganya. Oleh sebab itu pengetahuan gizi dan keterampilan ibu dalam memilih makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga tersebut sehingga pengetahuan ibu tentang gizi sangat perlu untuk menentukan konsumsi makanan yang baik dalam upaya meningkatkan status gizi balita

(Jasmawati *et al.*, 2020). Penyuluhan gizi merupakan bagian penting dalam upaya perbaikan gizi balita. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang diberikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang jika informasi yang diterima oleh suatu obyek penelitian sebaiknya dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi pola perilaku berubah ke arah lebih baik, maka para ibu menjadi peran yang sangat penting untuk meningkatkan status gizi balita (Yusnia *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas *et al.*, 2021) tentang hubungan pengetahuan ibu tentang tumbuh kembang balita dengan perkembangan motorik kasar usia 1-2 tahun di wilayah kerja puskesmas tongauna kabupaten konawe diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan ibu tentang tumbuh kembang balita dengan perkembangan motorik kasar usia 1-2 tahun di wilayah kerja Puskesmas Tongauna Kabupaten Konawe dibuktikan dengan nilai  $p\text{ value } 0.000 < 0.05$ . Menurut (Nursalam *et al.*, 2022), seseorang yang semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan semakin matang dalam berfikir dan bekerja begitu pula dengan pengetahuan yang dimiliki karena semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berkesimpulan bahwa semakin matang usia ibu akan semakin baik pula dalam pemberian gizi terhadap balita.



Gambar 3. Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan Gambar 3, terdapat 5 pertanyaan dari 10 orang tua balita yang hadir. Setiap pertanyaan yang mendapat jawaban yang benar diberi poin 20, kemudian jika pertanyaan mendapat jawaban yang salah maka diberi poin 5. Pertanyaan kuesioner terkait apakah mengetahui apa itu gizi seimbang? Bagaimana komposisi makanan seimbang bagi balita?, apa bahaya dari gizi tidak seimbang?, apa ciri-ciri orang dengan gizi rendah?, Apa yang terjadi jika seseorang mengalami gizi berlebih?. Didapatkan data rata-rata nilai pretest yaitu 63 sedangkan rata-rata nilai posttest yaitu 96.

Berdasarkan hasil data tersebut sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan di Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang. Terkait materi penyuluhan para orang tua memiliki pengetahuan yang sedang berdasarkan hasil pretest. setelah dilakukan penyuluhan pada orang tua balita terdapat peningkatan pengetahuan kepada orang tua balita berdasarkan hasil posttest. sehingga para orang tua balita memiliki wawasan tentang materi yang diberikan dan bisa berguna untuk diterapkan kepada balita nya masing-masing.

#### 4. KESIMPULAN

Teridentifikasi hasil rata-rata pretest awal nilai nya yaitu total skor 63. Kemudian setelah diberikan penyuluhan terkait gizi seimbang balita didapatkan hasil rata-rata posttest nilai yaitu total skor 96. Terdapat kesimpulan bahwa kegiatan penyuluhan fisioterapi terkait pengetahuan

ibu tentang gizi seimbang balita di Puskesmas Pandanwangi Kec Blimbing, mendapatkan hasil mampu memberikan pengetahuan baru wawasan bagi para orang tua balita terkait gizi seimbang pada balita sehingga para orang tua mampu melakukan pencegahan agar balita tidak mengalami gizi buruk dan gizi seimbang pada balita terpenuhi. Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi pelayanan kesehatan agar dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dalam kegiatan ini masih dalam lingkup kecil dan belum bisa menjangkau di wilayah yang lebih luas lagi. Penulis berharap kegiatan penyuluhan ini bisa diteruskan dan juga dikembangkan agar target penyuluhan lebih luas lagi dan juga dapat memberikan wawasan baru terhadap para orang tua yang lain yang berada di Kota Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhamid, S. A. malia, Carolin, B. T., & Lubis, R. (2021). Studi Mengenai Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Ayuningtyas, G., Hasanah, U., Yuliawati, T., Keperawatan, J., Tinggi, S., Kesehatan, I., Dharma, W., Tangerang, H., Selatan, T., & Serang, K. (2021). *THE RELATIONSHIP OF MOTHER ' S KNOWLEDGE LEVEL WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF TODDLER*. 1(1), 15–23.
- Ertiana, D., & Zain, S. B. (2023). Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Berhubungan Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1).
- Jasmawati, J., & Setiadi, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita: Systematic Review. *Mahakam Midwifery Journal*, 5(2).
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 15–22.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Imam, V., Faisal, A., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). *Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. 3(2), 47–60.
- Murti, L. M., Budiani, N. N., & Darmapatni, M. W. G. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BALITA DENGAN KEJADIAN STUNTING ANAK UMUR 36-59 BULAN DI DESA SINGAKERTA KABUPATEN GIANJAR. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2).
- Nursalam, Redha, E., & Puspitasari, F. (2022). Pemberian Makanan Tambahan yang Sehat dari Bahan Ikan Nila dengan Tambahan Labu Kuning pada Kelompok “Posyandu Persada” Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru. *Jurnal Aquana*, 3(1).
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian* (Gramasurya (ed.); 1st ed., Vol. 1, Issue Januari). SiBuku Media.
- Sundari, & Khayati, Y. N. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi Balita. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1).
- Toby, Y. R., Anggraeni, L. D., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*, 8(2), 92–101.
- Yusnia, N., Astuti, W., & Zakiah, L. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU MENIKAH DINI MENGENAI GIZI BALITA TERHADAP RESIKO KEJADIAN STUNTING. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2).

## **Halaman Ini Dikосongkan**