

## OPTIMALISASI GIZI BALITA MELALUI EDUKASI PILAR GIZI SEIMBANG DAN SIMULASI PEMORSIAN MPASI DI CIOMAS BOGOR

Nunung Cipta Dainy<sup>1\*</sup>, Rosyanne Kushargina<sup>2)</sup>, Fini Fajrini<sup>3)</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

<sup>1</sup>[nciptadainy@umj.ac.id](mailto:nciptadainy@umj.ac.id), <sup>2</sup>[rosyanne.kushargina@umj.ac.id](mailto:rosyanne.kushargina@umj.ac.id), <sup>3</sup>[fini.fajrini@umj.ac.id](mailto:fini.fajrini@umj.ac.id)

Diterima 11 Agustus 2025, Direvisi 30 September 2025, Disetujui 2 Oktober 2025

### ABSTRAK

Upaya penurunan angka stunting di Indonesia memerlukan kolaborasi lintas sektor serta program yang menyentuh akar permasalahan. Salah satu strategi penting adalah edukasi tentang gizi seimbang dan pemantauan penerapannya di masyarakat. Kader posyandu memiliki peran strategis dalam mendampingi masyarakat, khususnya ibu balita, untuk menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader posyandu dalam menjelaskan empat pilar gizi seimbang dan menaksir porsi Makanan Pendamping ASI (MPASI) balita. Mitra kegiatan ini adalah Posyandu di wilayah Kelurahan Padasuka Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan pada Mei 2025 dengan peserta sebanyak 20 orang ketua kader posyandu. Kegiatan dimulai dengan tahap persiapan dan koordinasi, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Pelaksanaan edukasi menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, dan simulasi praktik. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan mengukur peningkatan pengetahuan peserta menggunakan formulir pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan terkait dengan materi yang disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 32,3 poin, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 60,0 dan post-test sebesar 92,3. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukatif yang disertai simulasi dapat meningkatkan pemahaman kader secara signifikan. Peningkatan kapasitas kader ini diharapkan berdampak positif dalam mendukung penerapan gizi seimbang dan pencegahan stunting di tingkat komunitas.

**Kata kunci:** *Kader Posyandu; MPASI; Standar Porsi; Stunting*

### ABSTRACT

Efforts to reduce stunting in Indonesia require cross-sectoral collaboration, including community-based nutrition education. Posyandu cadres play a strategic role in assisting mothers of toddlers to apply the principles of balanced nutrition, particularly in fulfilling complementary feeding (MP-ASI). This community service program aimed to strengthen the capacity of posyandu cadres in explaining the four pillars of balanced nutrition and in estimating appropriate MP-ASI portions for toddlers. The program was conducted in May 2025 in collaboration with Posyandu at Padasuka Village, Ciomas District, Bogor Regency, West Java, with 20 head cadres as participants. Educational activities were delivered through lectures, interactive discussions, and practical simulations. Knowledge evaluation was carried out using pre-test and post-test instruments. The results showed an average score increase of 32.3 points, from 60.0 to 92.3 (equivalent to a 53.8% improvement). These findings indicate that practice-based education significantly improved cadres' understanding. Enhanced cadre capacity is expected to support the application of balanced nutrition principles and contribute to stunting prevention at the community level. Furthermore, this program has the potential to be replicated in other posyandu areas as a sustainable approach to improving maternal and child nutrition.

**Keywords:** *Complementary Feeding; Portion Standards; Cadres; Stunting*

### PENDAHULUAN

Masalah stunting masih menjadi prioritas bagi pemerintah Indonesia. Hasil Survei Status Gizi Indonesia 2024 (SSGI-2024) menunjukkan penurunan prevalensi stunting nasional yakni sebesar 19.8%. Trend prevalensi stunting selama

tahun 2013 hingga 2024 memperlihatkan penurunan yang mendukung tercapainya target RPJP yaitu prevalensi stunting hanya 5% di tahun 2045. Oleh karena itu, Langkah selanjutnya harus menurunkan jumlah balita stunting baru sebesar

25% atau 325,000 balita per tahunnya (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2025).

Prevalensi stunting di Provinsi Jawa Barat mengalami penurunan yang paling tinggi dibandingkan wilayah lainnya, yakni menurun sebesar 5.8%. Rata-rata prevalensi stunting di Jawa Barat sebesar 15.9% dengan rentang prevalensi 7.3% – 30.8% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2025). Kabupaten Bogor merupakan salah satu wilayah Jawa Barat yang memiliki tingkat kepadatan penduduk tertinggi. Angka prevalensi stunting di Kabupaten Bogor pada tahun 2023 sebesar 27.6% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Salah satu kecamatan di Kabupaten Bogor yang memiliki lokus stunting adalah Kecamatan Ciomas.

Indikator spesifik dan sensitive terkait dengan stunting salah satunya adalah factor ibu, factor keluarga, pemberian ASI dan MPASI, morbiditas, dan akses layanan Kesehatan (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2025; Janah et al., 2024; Rifandy et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian (Dainy, Kusumaningati, et al., 2024) di Kecamatan Ciomas, Bogor, tinggi badan dan status gizi ibu merupakan factor risiko stunting pada anak yang dilahirkan. Adapun menurut Umbu Zogara et al., (2021) selain factor ibu, pemberian MPASI juga berhubungan dengan risiko stunting pada anak.

Peran kader posyandu dalam penanganan dan pencegahan stunting baru sudah selayaknya mendapatkan perhatian khusus. Kader Posyandu telah melakukan berbagai upaya seperti memberikan edukasi, melakukan penimbangan dan pengukuran balita, kunjungan rumah, serta pemberian makanan tambahan dan vitamin kepada ibu hamil dan balita (Hamdy et al., 2023). Terdapat empat peran utama kader dalam pencegahan stunting, yaitu sebagai pelayan kesehatan, penyuluh, penggerak dan pemberdaya masyarakat, serta pemantau kesehatan (Nugraheni & Malik, 2023). Dalam pelaksanaannya, kader didampingi oleh petugas kesehatan dari Puskesmas.

Kader posyandu dianggap dekat dengan masyarakat sehingga diharapkan menjadi ujung tombak dalam penyampaian informasi stunting. Namun, pelaksanaan tugas masih belum optimal karena menghadapi berbagai hambatan, seperti kurangnya motivasi, sarana dan prasarana yang tidak memadai, rendahnya partisipasi masyarakat, serta pengetahuan kader yang masih terbatas (Hamdy et al., 2023; Nugraheni & Malik, 2023). Kader yang memiliki pengetahuan yang baik terkait pencegahan stunting akan lebih percaya diri dan lebih dipercaya oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian Masyarakat banyak yang berfokus kepada peningkatan pengetahuan ibu bayi dan balita saja, kader yang hadir hanya sebagai panitia yang membantu terlaksananya kegiatan sehingga

tidak ikut menyimak materi edukasi yang disampaikan narasumber.

Dainy, Kushargina, et al., (2024) telah melakukan edukasi kepada ibu bayi dan balita tentang porsi makan balita dan menu MPASI. Kader yang hadir pada kegiatan edukasi tersebut justru berharap kegiatan edukasi yang serupa dapat diselenggarakan khusus untuk kader posyandu, sehingga mereka dapat turut memantau konsumsi makan balita saat kegiatan bulanan posyandu. Oleh karena itu tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang pilar gizi seimbang dan penentuan porsi makan balita.

**METODE**

Kegiatan dilaksanakan di aula PAUD RW.01 Kelurahan Padasuka Kecamatan Ciomas Kabupaten Bogor pada tanggal 7 Mei 2025. Metode edukasi yang digunakan berupa penyuluhan secara interaktif serta simulasi. Alat bantu yang digunakan untuk penyuluhan adalah LCD proyektor, laptop, poster serta *real food* sebagai contoh porsi MPASI. Adapun alat bantu untuk pelaksanaan simulasi pemorsian adalah *real food*, timbangan makanan digital, dan *food utensil*. Mitra kegiatan ini adalah kader posyandu Kelurahan Padasuka. Kelurahan Padasuka terdiri dari 14 RW dan memiliki 18 posyandu dengan jumlah kader sekitar 5 orang disetiap posyandu. Peserta kegiatan ini merupakan perwakilan dari seluruh posyandu, sebanyak 18 orang Ketua Posyandu ditambah satu orang koordinator kader dan satu orang perwakilan Pokja-IV, sehingga total peserta sebanyak 20 orang.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan dan koordinasi dengan koordinator kader untuk menentukan waktu, lokasi kegiatan dan daftar undangan. Tahap pelaksanaan kegiatan secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1. Terdapat dua materi utama yang disampaikan, yakni edukasi empat pilar gizi seimbang dan simulasi penentuan porsi makan balita.

**Tabel 1.** Pelaksanaan kegiatan

Waktu	Kegiatan
08.30-09.00	Registrasi peserta
09.00-09.10	Pembukaan acara <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sambutan dari perwakilan Kelurahan</li> <li>• Sambutan dari perwakilan Puskesmas</li> </ul>
09.10-09.15	Pengisian formulir <i>Pre-test</i>
09.15-10.15	Edukasi dan diskusi tanya jawab tentang : 4 pilar Gizi Seimbang dan status gizi anak balita
10.15-11.00	Simulasi dan diskusi tanya jawab tentang : penentuan porsi makan balita untuk setiap jenis sumber pangan MPASI
11.00-11.05	Pengisian formulir <i>Post-test</i>

11.05-11.15 Penutupan Kegiatan

Tahap monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan pengisian formulir *pre-test* dan *post-test*. Pada saat kegiatan edukasi narasumber memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada peserta untuk memantau tingkat pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan. Ketercapaian keberhasilan kegiatan dilihat dari hasil *post-test* jika sebanyak 50% peserta mengalami peningkatan nilai. Formulir *pre-post test* berisi sebanyak 15 pertanyaan pilihan ganda dengan topik tentang gizi seimbang dan porsi makan balita.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Edukasi Empat Pilar Gizi Seimbang bagi Balita

Kegiatan edukasi dilaksanakan setelah peserta mengisi *pre-test* (Gambar 1). Skor hasil *pre-test* langsung dihitung saat itu sehingga tim mengetahui tingkat pemahaman peserta terkait pilar gizi seimbang bagi balita. Hasil *pre-test* rata-rata skor peserta adalah 60,0. Hal ini menunjukkan bahwa kader posyandu yang hadir secara umum telah memiliki pemahaman yang cukup, namun masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, narasumber pada sesi ini lebih banyak melakukan diskusi tanya jawab dengan peserta berdasarkan poin-poin materi yang ditayangkan menggunakan LCD proyektor. Peserta sangat aktif dalam menjawab pertanyaan narasumber namun jawaban yang diberikan masih banyak yang belum tepat. Salah satu contohnya, peserta telah mengetahui bahwa slogan empat sehat lima sempurna tidak sama dengan pedoman gizi seimbang, namun peserta tidak dapat mengemukakan alasan kenapa dua hal tersebut berbeda. Maka dari itu, narasumber menjelaskan lebih detail untuk hal-hal yang secara spesifik belum dipahami oleh peserta.



Gambar 1. Peserta mengisi formulir pre-test

### Simulasi Penentuan Porsi MPASI Usia Balita

Pada sesi ini narasumber menjelaskan terlebih dahulu jenis-jenis MPASI sesuai usia anak. Simulasi penentuan porsi MPASI dilakukan dengan penimbangan langsung bahan-bahan makanan dengan melibatkan peserta menggunakan alat bantu seperti pada Gambar 2.



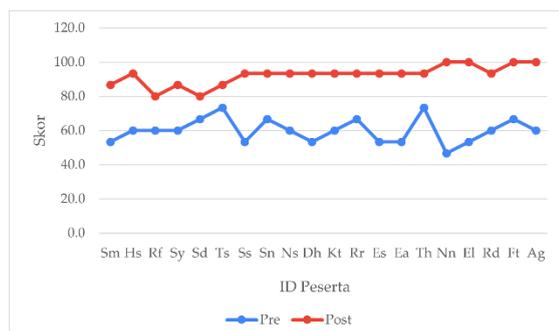
Gambar 2. Alat bantu poster dan bahan makanan MPASI

Terdapat tiga kategori MPASI berdasarkan usia yang disimulasikan, yaitu untuk usia 6-8 bulan, 9-12 bulan, dan usia lebih dari 12 bulan. Menu yang disajikan sama yaitu sayur sop ayam, hanya berbeda pada tekstur, yaitu bubur sop ayam halus untuk usia 6-8 bulan, bubur sop ayam untuk usia 9-12 bulan, dan nasi sop ayam untuk usia lebih dari 12 bulan.

Menu yang disimulasikan sesuai dengan gizi seimbang untuk MPASI lengkap yang terdiri dari sumber karbohidrat dari beras, sumber protein hewani dari ayam, sumber protein nabati dari tahu putih, sayuran buncis dan wortel, serta buah papaya. Media yang digunakan adalah poster yang memuat bahan dan berat makanan baik dalam bentuk gramasi (gram) maupun Ukuran Rumah Tangga (URT). Menu juga dilengkapi dengan jumlah kalori yang sesuai untuk kebutuhan anak usia 6-8 bulan (650 Kal), 9-12 bulan (950 Kal) dan lebih dari 12 bulan (1250 Kal) (Hardinsyah et al., 2023). Jumlah kalori terus meningkat seiring meningkatnya kebutuhan balita yang tidak dapat dipenuhi hanya dari konsumsi Air Susu Ibu (ASI) saja. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dilanjutkan dengan pemberian MPASI yang tepat sesuai usia balita dapat membantu mencegah kejadian stunting (Kushargina et al., 2023).

### Evaluasi dan Monitoring Kegiatan

Keberhasilan kegiatan ini dievaluasi dari hasil *pre-post test*. Pada Gambar 3 menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mengalami kenaikan skor *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* adalah 60,0, sedangkan *post-test* adalah 92,3. Nilai tertinggi pada *pre-test* adalah 73,3, sedangkan pada *post-test* peserta dapat mencapai nilai maksimal, yakni 100,0. Berdasarkan hasil tersebut maka kegiatan ini telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan.



**Gambar 3.** Perolehan skor pre-post test peserta

Keberhasilan kegiatan ini dapat dikarenakan pemilihan metode yang tepat.

Kader posyandu yang telah memiliki pengetahuan dasar mengenai pedoman gizi seimbang tidak perlu lagi diberikan penyuluhan dengan metode klasikal/ceramah. Metode diskusi interaktif antara narasumber dengan peserta membahas topik-topik yang lebih spesifik mampu meningkatkan pemahaman seluruh peserta. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh (Abrori et al., 2025; Ayu et al., 2024; Willmart et al., 2024), dengan menggunakan metode partisipatif interaktif telah berhasil meningkatkan pengetahuan kader posyandu.

Hal lain yang mendukung keberhasilan kegiatan ini adalah media atau alat bantu yang digunakan dalam kegiatan ini yakni poster dan *real food* bahan makanan untuk MPASI. Alat bantu tersebut memberikan visualisasi porsi yang mudah untuk dipahami dan diingat oleh peserta. Alat bantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat sangat penting, sehingga perlu dipersiapkan dengan matang, disesuaikan dengan topik dan karakteristik peserta (Prasetyani et al., 2024; Pusifita Sari & Sulistyoningih, 2023).

### SIMPULAN DAN SARAN

Hasil evaluasi kegiatan edukasi melalui pre-post test menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan skor, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 60,0 meningkat menjadi 92,3 pada post-test. Nilai tertinggi peserta juga mengalami peningkatan, dari 73,3 pada pre-test menjadi 100,0 pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pendekatan interaktif serta penggunaan alat bantu edukatif berperan penting dalam mendukung keberhasilan program ini. Diperlukan kegiatan evaluasi lanjutan terhadap dampak jangka panjang dari peningkatan pengetahuan ini terhadap peningkatan kapasitas kader dalam upaya percepatan penurunan stunting di wilayah kecamatan Ciomas, Bogor.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta atas pendanaan Hibah Internal Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2024 dan juga kepada Prodi Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ atas fasilitasnya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

### DAFTAR RUJUKAN

- Abrori, A., Praptawati, D., Mala, I. S., & Rohmah, S. (2025). Penyuluhan Kesehatan Melalui Integrasi Layanan Primer Pada Posyandu Untuk Pencegahan Stunting di RW 02 Kelurahan Kaligawe. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 206–216. <https://doi.org/10.60126/jgen.v3i1.801>
- Ayu, M. S., Pangestuti, D., & Armansyah, A. (2024). Edukasi Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Posyandu di Kabupaten Batu Bara. *Wahana Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.56211/wahana.v3i1.524>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2025). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia 2024 (SSGI 2024)*.
- Dainy, N. C., Kushargina, R., Anwar, K., & Herdiansyah, D. (2024). Edukasi Pengolahan Menu dan Porsi Makan Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kabupaten Bogor. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(1), 33–42. <https://doi.org/10.36590/jagri.v5i1.876>
- Dainy, N. C., Kusumaningati, W., Ashari, C. R., & Kushargina, R. (2024). A Case Control In a Sub-Urban Area: Maternal Height and Nutritional Status with The Incidence of Stunting Among Toddlers. *Media Gizi Indonesia*, 19(3), 259–267. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i3.259-267>
- Hamdy, M. K., Rustandi, H., Suhartini, V., Koto, R. F., Agustin, S. S., Syifa, C. A., Arhabi, A., Baskara, V. A., Refiandinova, F., & Syauqi, A. (2023). Peran Kader Posyandu dalam Menurunkan Angka Stunting. *Jurnal Ilmu Sosial Indonesia (JISI)*, 4(2). <https://doi.org/10.15408/jisi.v4i2.37128>
- Hardinsyah, H., Agustina, R., Ekayanti, I., Dina, R. A., Suryani, N., Kushargina, R., Anwar, K., Susantini, P., Verawati, B., Sari, O. L., Srimati, M., & Susiloretni, K. A. (2023). Buku Panduan Menu Bergizi Dashat (Dapur Sehat atasi Stunting) Nusantara bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta. In *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional*. IPB Press.

- Janah, M., Aramico, B., & Ramadhaniah. (2024). JHubungan ASI Ibu, Penyakit Infeksi dan Akses Pelayanan Kesehatan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(5), 1063–1069. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Kushargina, R., Falah, A. N., Hafidz, M. D., Nadia, N. Z., & Uswatun, U. (2023). “ASI Itu Penting”: Edukasi pada Ibu Hamil untuk Cegah Stunting di Kabupaten Bogor. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.36590/jagri.v4i1.495>
- Nugraheni, N., & Malik, A. (2023). Peran Kader Posyandu dalam Mencegah Kasus Stunting di Kelurahan Ngijo Kota Semarang. *Lifelong Education Journal*, 3(1). <https://journal.imadiklus.or.id/index.php/lej>
- Prasetyani, H., Trisetiyanto, A. N., & Hidayat, U. (2024). Perancangan Aplikasi Edukasi Gizi sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Kegiatan Posyandu. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 19–29. <https://doi.org/10.37478/abdika.v4i1.3435>
- Pusfita Sari, W., & Sulistyoningsih, H. (2023). Efektivitas Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang Pemberian Makanan Bayi dan Anak. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas*, 14(2).
- Rifandy, M. R., Nur, M. L., & Riwu, R. R. (2022). Hubungan Perilaku Ibu dalam Pemberian Asi Eksklusif dan Pemberian MP-ASI terhadap Kejadian Stunting di Kelurahan Naioni Kota Kupang. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 320–326. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1524>
- Umbu Zogara, A., Sulastri Loaloka, M., & Goreti Pantaleon, M. (2021). Faktor Ibu dan Waktu Pemberian MPASI Berhubungan dengan Status Gizi Balita Di Kabupaten Kupang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 55–61. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Willmart, A. C., Krissandiani, F. N. R., & Nadhiroh, S. R. (2024). Edukasi Gizi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Stunting pada Kader Posyandu dalam Program “Desa Emas: Percepatan Penurunan Stunting.” *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 43–50. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.43-50>