

Edukasi gizi seimbang pada ibu untuk optimalisasi penambahan berat badan balita di Posyandu Merpati 8 Desa Karangasih

Almadhiya Mujahidah, Dania Ramadani, Mutiara Latuconsina, Suci Safariah, Siti Nailal Ghinah, Widya Lestari Nurpratama, Dandi Sanjaya

Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Indonesia

Penulis korespondensi : Widya Lestari Nurpratama

E-mail : widyalestarinurpratama@gmail.com

Diterima: 24 Oktober 2025 | Direvisi: 27 November 2025 | Disetujui: 29 November 2025 | Online: 31 November 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Wasting masih menjadi masalah gizi di Indonesia, edukasi gizi seimbang merupakan upaya penting dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama terkait kenaikan berat badan balita. Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi gizi seimbang pada ibu balita. Metode menggunakan penyuluhan dengan media *leaflet* dan lembar balik. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Merpati 08 Desa Karang Asih yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Cikarang pada 21 September 2025 dengan melibatkan 19 ibu balita sebagai peserta. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pembagian *leaflet*, pemaparan materi edukasi dengan media lembar balik, dan sesi diskusi interaktif dan tanya jawab. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dilihat dari hasil tanya jawab dan diskusi pada ibu yang dilaksanakan diakhir sesi dan keaktifan ibu untuk bertanya. Kegiatan ini juga mendorong penerapan pola makan sehat di rumah sebagai upaya mendukung pencapaian status gizi balita yang lebih optimal. Edukasi gizi terbukti efektif, namun perlu dilakukan secara berkesinambungan dengan dukungan kader, tenaga kesehatan, dan fasilitas yang memadai agar dampaknya lebih maksimal.

Kata kunci: edukasi; gizi seimbang; ibu balita; *leaflet*; posyandu.

Abstract

Wasting remains a nutritional problem in Indonesia. Education about balanced nutrition is a crucial step in improving child growth and development, particularly regarding weight gain in toddlers. The objective of this activity was to provide balanced nutrition education to mothers of toddlers. The method used counseling using leaflets and flipcharts. This activity was conducted at the Merpati 08 Integrated Health Post (Posyandu) in Karang Asih Village, within the Cikarang Community Health Center (Puskesmas) working area, on September 21, 2025, with 19 mothers of toddlers participating. The activity included preparation, distribution of leaflets, presentation of educational materials using flipcharts, and an interactive discussion and question-and-answer session. The results of this activity showed an increase in mothers' knowledge about balanced nutrition, as evidenced by the Q&A and discussion sessions held at the end of the session and the mothers' active participation in asking questions. This activity also encouraged the adoption of healthy eating patterns at home to support optimal nutritional status for toddlers. Nutrition education has proven effective, but it needs to be implemented continuously with the support of cadres, health workers, and adequate facilities for maximum impact.

Keywords: education; balanced nutrition; mothers of toddlers; leaflets; integrated health posts.

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada balita masih menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Ketidakseimbangan asupan zat gizi, kurangnya pengetahuan ibu terkait pola makan balita, serta pemantauan pertumbuhan yang belum optimal merupakan faktor yang sering berkontribusi terhadap terhambatnya penambahan berat badan balita. Posyandu sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan masyarakat memiliki peran strategis dalam upaya peningkatan status gizi balita melalui edukasi dan pemantauan pertumbuhan secara berkala. Status gizi balita merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan masyarakat, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Balita dengan gizi baik memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh optimal, sedangkan balita dengan gizi kurang atau buruk berisiko mengalami gangguan perkembangan fisik, kognitif, hingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi (Kemenkes, 2020).

Data analisis masalah Penilaian Kinerja Puskesmas (PKP) Gizi 2024 menunjukkan bahwa persentase balita yang mengalami kenaikan berat badan mencapai 76,1%, sementara target yang ditetapkan adalah 88%, sehingga masih terdapat kesenjangan sebesar 11,9%. Kondisi ini menunjukkan bahwa indikator peningkatan status gizi balita belum tercapai sesuai target, sehingga diperlukan upaya yang lebih optimal dalam memperbaiki status gizi dan tumbuh kembang anak. Hal ini menjadi perhatian serius karena dapat mengindikasikan adanya masalah gizi atau kesehatan yang belum tertangani secara menyeluruh.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan dengan jenis dan jumlah zat gizi sesuai kebutuhan tubuh yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan optimal anak serta mencegah masalah gizi seperti stunting. Karena gizi seimbang tidak hanya memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro-mikro, tetapi juga berperan dalam meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta daya tahan tubuh anak sehingga mampu mencapai tumbuh kembang optimal. Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang berperan dalam menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perseorangan, dengan menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif sesuai wilayah kerjanya (Khomsan *et al*, 2009) (Nurpratama *et al*, 2024) (Alifah *et al*, 2023).

Sebagai perpanjangan fungsi Puskesmas, Posyandu hadir untuk mendekatkan pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat, khususnya ibu dan balita, melalui kegiatan rutin seperti pemantauan pertumbuhan, imunisasi, penyuluhan gizi, dan pemberian makanan tambahan. Oleh karena itu, Posyandu Merpati 8 di Desa Karangasih dipilih sebagai lokasi strategis penelitian karena posyandu ini menjadi wadah pelayanan kesehatan terdekat bagi masyarakat desa, sekaligus sebagai pusat edukasi gizi seimbang dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak. Sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan, Puskesmas Cikarang memiliki peran strategis dalam melaksanakan intervensi gizi, pemantauan pertumbuhan, serta penyuluhan kepada ibu balita. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan capaian status gizi dan menurunkan risiko masalah kesehatan pada anak, sehingga mendukung tercapainya target pembangunan kesehatan nasional (Widya Lestari Nurpratama, 2023) (Sriwiyanti *et al*, 2025).

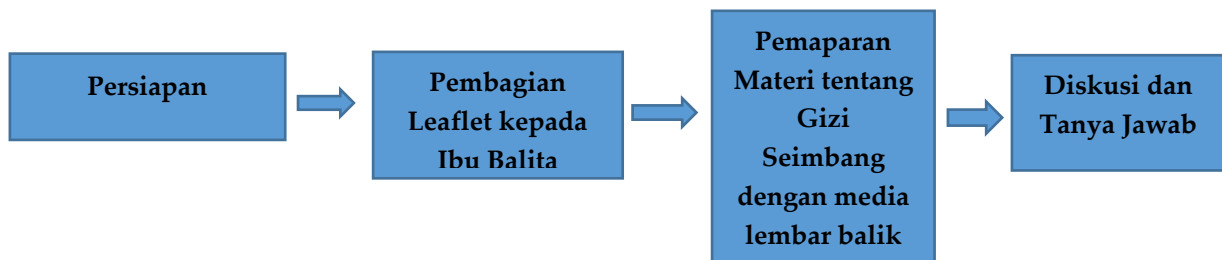
Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa status gizi balita merupakan indikator penting kualitas kesehatan masyarakat yang masih menghadapi tantangan, terlihat dari capaian target kenaikan berat badan balita yang belum optimal. Penerapan gizi seimbang menjadi kunci dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, sehingga peran Puskesmas dan Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan dasar sangat diperlukan. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya edukasi dan intervensi gizi di Posyandu Merpati 8 Desa Karangasih sebagai langkah strategis dalam meningkatkan status gizi balita serta mendukung pencapaian target pembangunan kesehatan nasional.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah melalui materi, lalu pembagian *leaflet* sebagai alat bantu, dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait gizi seimbang dan edukasi

Edukasi gizi seimbang pada ibu untuk optimalisasi penambahan berat badan balita di Posyandu Merpati 8 Desa Karangasih

mengenai peningkatan berat badan bayi, tanya jawab dan diskusi. Peserta hadir terdiri dari ibu yang mempunyai bayi dan balita yang rutin datang ke Posyandu Merpati 08 terdiri dari 19 orang. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Merpati 08 Desa Karang Asih pada tanggal 21 September 2025.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1: Persiapan (Koordinasi dengan ibu kader Posyandu Desa Karang Asih Merpati 8)

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam pelaksanaan edukasi gizi. Koordinasi dengan ibu kader Posyandu bertujuan untuk menyamakan persepsi, membangun komitmen, serta menyusun strategi bersama agar kegiatan dapat berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kader posyandu memiliki peran strategis karena mereka adalah ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat yang memahami kondisi lapangan secara langsung, dengan koordinasi yang baik, kegiatan edukasi gizi akan lebih terarah, efisien, dan memiliki peluang keberhasilan lebih tinggi, sebab kader dapat membantu mengidentifikasi ibu balita yang memerlukan perhatian khusus (Mangwane *et al*, 2024).

Pada tahap ini mengkoordinasikan ibu kader posyandu untuk membantu mempersiapkan tempat kegiatan, surat undangan untuk ibu balita, dan menyiapkan konsumsi untuk peserta ibu balita.

Tahap 2: Pembagian Leaflet kepada Ibu Balita

Pembagian *leaflet* kepada ibu balita merupakan salah satu bentuk edukasi gizi dengan menggunakan media cetak sederhana yang mudah dipahami. Tujuan utama dari tahap ini adalah memberikan informasi singkat, jelas, dan dapat dibawa pulang oleh sasaran sehingga mereka bisa membaca kembali di rumah. *Leaflet* berfungsi sebagai penguat pesan yang disampaikan dalam penyuluhan, sekaligus sarana untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi balita.



Gambar 2. Pembagian Leaflet

Edukasi gizi seimbang pada ibu untuk optimalisasi pertambahan berat badan balita di Posyandu Merpati 8 Desa Karangasih

Penggunaan leaflet sebagai media edukasi memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap materi kesehatan. *Leaflet* mampu menyajikan informasi secara ringkas namun padat, dengan kombinasi teks dan gambar yang memudahkan audiens memahami isi pesan. Dalam konteks pelatihan kader, penyuluhan menggunakan leaflet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan hingga 95%, karena kader dapat membaca ulang materi secara mandiri dan mengingat kembali informasi yang disampaikan. Media ini tidak hanya memfasilitasi proses belajar secara visual, tetapi juga menjadi sarana praktis yang dapat dibawa pulang sehingga mendorong keberlanjutan edukasi di luar sesi pelatihan (Faiqah et al., 2022)(Nurpratama *et al*, 2023)(Nurpratama & Asmi, 2023).

Tahap 3: Pemaparan Materi tentang Gizi Seimbang dan Edukasi Penambahan Berat Badan Balita Menggunakan Leaflet dan Lembar Balik

Pemaparan materi gizi seimbang dan edukasi penambahan berat badan balita menjadi inti dari kegiatan intervensi. Pemberian materi secara langsung bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus mengubah sikap ibu balita terhadap pentingnya pemenuhan gizi. Media leaflet dipilih karena praktis dan mampu menyajikan pesan secara singkat, sedangkan lembar balik digunakan karena memungkinkan interaksi dua arah antara penyuluh dan peserta, sehingga proses belajar lebih partisipatif. Selain itu, penggunaan kombinasi media edukasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi dibandingkan hanya menggunakan satu jenis media. Dengan demikian, tahap ini tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga mendorong ibu balita untuk lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang sebagai dasar tumbuh kembang anak. Pada pemaparan materi ibu balita lebih mudah memahami materi yang disampaikan.



Gambar 3. Pemaparan Materi

Tahap 4: Diskusi dan Tanya Jawab Pada Ibu Balita

Diskusi dan tanya jawab merupakan tahap lanjutan akhir yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman ibu balita mengenai materi yang telah disampaikan. Melalui diskusi, ibu dapat mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami dan berbagi pengalaman terkait pengasuhan serta pemberian makan pada balita. Kegiatan ini penting karena interaksi dua arah terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta terhadap pesan gizi. Selain itu, tanya jawab juga mendorong terciptanya suasana belajar yang lebih aktif, sehingga ibu balita lebih termotivasi untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap diskusi ibu balita sangat aktif dalam bertanya karena pada tahap ini kami juga menyediakan hadiah bagi ibu balita yang aktif dalam bertanya.



Gambar 4. Diskusi.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan edukasi gizi seimbang di Posyandu Merpati 08 Desa Karang Asih berhasil meningkatkan wawasan serta pemahaman ibu balita mengenai pentingnya asupan gizi dengan konsumsi gizi seimbang yang tepat untuk mendukung kenaikan berat badan anak. Dapat di lihat bukti dari hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan di lihat dari hasil tanya jawab. Pemberian materi melalui media leaflet, lembar balik, serta sesi diskusi interaktif mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita. Selain menambah pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong penerapan pola makan sehat di rumah, sehingga berkontribusi terhadap pencapaian status gizi balita sesuai standar kesehatan yang dianjurkan.

Edukasi gizi seimbang perlu dilaksanakan secara konsisten dengan dukungan kader posyandu, tenaga kesehatan, dan aparat desa. Materi penyuluhan sebaiknya lebih variatif, misalnya melalui simulasi, atau permainan edukatif agar lebih menarik. Diperlukan pemantauan berkala terhadap pertumbuhan balita untuk menilai efektivitas edukasi yang diberikan. Fasilitas seperti ruang kegiatan yang nyaman, perangkat audio, dan suasana kondusif penting disiapkan agar proses edukasi berjalan maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Medika Suherman yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Karang Asih yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan, serta para kader posyandu dan tenaga kesehatan yang turut membantu dalam penyelenggaraan edukasi gizi seimbang. Tidak lupa apresiasi disampaikan kepada orang tua balita yang telah berpartisipasi aktif, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kemenkes RI.
- Nurpratama, W.L., Puspasari, K., Rahmadanti, A., Ekawati, N., Annisa, S., Astuti, T. (2022). Penyuluhan Pentingnya Penimbangan pada Balita di Posyandu Merpati 3 Desa Karang Asih Kecamatan Cikarang Utara. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 7(1): 2694–2698.
- Faiqah, Z. A., Suhartatik, S. 2022. Peran Kader Posyandu Dalam Pemantauan Status Gizi Balita : Literature Review. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Health)*. 5(1): 19-25.
- Sriwiyanti, Hartati, S., Aflika, D., Muzakar. 2025. Effectiveness of Nutritional Education on Knowledge and Adolescent Attitudes About Stunting in High School. *Journal of Applied Nursing and Health*. 4(1), 16–22.
- Khomsan, A., Anwar, F., Mudjajanto, E. S. 2009. Pengetahuan, Sikap, Dan Praktek Gizi Ibu Peserta

Edukasi gizi seimbang pada ibu untuk optimalisasi penambahan berat badan balita di Posyandu Merpati 8 Desa Karangasih

- Posyandu. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4(1): 1-33.
- Mangwane, Q. E. M., Egal, A., Oosthuizen, D. 2024. Impact of a Nutrition Knowledge Intervention on Knowledge and Food Behaviour of Women Within a Rural Community. *MDPI*. 16(23): 1–17.
- Nurpratama, W. L., Asmi, N. F. 2023. Pelatihan Kade dan PKK Tentang Penggunaan Pemanis Buatan yang Aman Pada Tingkat Rumah Tangga. *MARTABE :Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 6(7): 2528–2535.
- Nurpratama, W. L., Septariana, F., Faron, B. A., Fathonah, S., Tasqiya, R. S. N., *et al.* 2024. Gizi & Tumbuh Kembang Anak di Indonesia. Sada Kurnia Pustaka.
- Nurpratama, W.L. (2023). Pelatihan Kader Tentang Personal Higiene dan Higiene Sanitasi Makanan di Wilayah Kerja Puskesmas Cikarang. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 18–23.